

Top 100 Superfood Rezepte

Ein eBook von Kornelia Grundai und Thomas Bluhm

Wichtig

Sämtliche Inhalte des vorliegenden eBooks und auf der Webseite Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!

Die Weitergabe deines Kundenkontos an Freunde oder Familie oder Dritte ist nicht gestattet! Jeder Kunde und Nutzer benötigt ein separates, eigenes Kundenkonto.

Ich habe zum Schutz meiner ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.

Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem Buch zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.

Selbstverständlich kannst du das vorliegende Buch für dich und deinen privaten Gebrauch beliebig oft ausdrucken.

Haftungsausschluss

Wir sind nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weise ich dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.

Ich kann nicht kontrollieren, wie du dieses eBook oder die Inhalte auf Simple-Sixpack.com verwendest und ich kann keine Garantie für die Richtigkeit oder Wirksamkeit dieser Informationen übernehmen.

Bevor du mit der Anwendung beginnst, musst du gesund sein. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschliessen.

Inhaltsverzeichnis

Süßkartoffelspalten mit selbstgemachtem Chilidip	7
Rucola-Tomaten-Mozzarella-Salat mit selbstgemachtem Pesto	8
Quinoa-Porridge mit Beeren	9
Quinoa mit Spinat und Erdbeeren	10
Lachsfilet mit Rosenkohl und Erbsen	11
Quinoa-Gemüse-Salat	13
Gemüse-Spaghetti mit selbstgemachter Avocadocreme	15
Grüner Smoothie mit Avocado und Ananas	16
Orangensalat mit Avocado und Rucola	17
Chia-Joghurt mit Früchten	18
Bunter Obstsalat mit Joghurt und Nüssen	19
Chia Energy Balls mit Cranberries	20
Schokoladen-Müsliriegel mit Cranberries	21
Bunte Beeren mit Cashewkernen und Kokosraspeln	23
Bunte Obstschale mit Kokosraspeln und Mandelsplitter	24
Frischer Quinoa-Salat mit Avocado	25
Früchtepürree mit Chia und Mandeln	27
Frischer Beerenjoghurt	28
Mangold Smoothie	29
Ananas-Ingwer-Smoothie	30
Apfel-Ananas-Shake	31
Kartoffel-Garnelen-Pfanne	32
Lachsfilet mit Kartoffelstampf	33
Rinderfilet mit Kräuterbutter und Pellkartoffeln	34
Karotten-Pommes	35
Warme Apfelpfannkuchen	36
Ofenkartoffel mit Thunfischcreme	37
Feldsalat mit Birne und Walnüssen	38
Avocado Lassi	39
Salat Wrap mit Hähnchen und Avocado	40
Kokos-Himbeer-Joghurt	42
Blumenkohl mit Hähnchen	43
Gefüllte Birne auf Feldsalat und Rote Beete	44
Ofenkartoffeln mit Spargel	46
Endiviensalat mit Garnelen und Tomate	47

Gebackene Forelle mit Pellkartoffeln	48
Kurkuma-Hähnchen mit Rucolasalat	49
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Ziegenkäse	51
Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Ziegenkäse	53
Roastbeef mit grünem Spargel	55
Brokkolisalat mit Ziegenkäse und Kirschtomaten	57
Hähnchenbrustfilet mit grünem Spargel	59
Spinat-Tomaten-Frittata	61
Power-Müsli	62
Karotten-Kokos-Suppe	63
Süßkartoffelsuppe mit Cranberries	65
Kichererbseneintopf mit Tomaten	67
Warmer Kartoffelrösti	69
Garnelenspieß mit Ananas-Chili-Salat	70
Gefüllte Putenbrust mit Spinat und Mozzarella	72
Muscheln mit pochiertem Ei	74
Rührei mit Schinken	75
Fruchtjoghurt mit Leinsamen	76
Avocado-Lachs-Creme	77
Avocadosalat mit Ei	78
Grapefruitsalat mit Lamm	79
Spiegeleier mit Blattspinat	80
Mangold mit Speck	81
Brokkolisalat mit Pinienkernen	82
Thunfisch-Salat	83
Ofen-Hähnchen mit Gemüse	84
Ratatouille mit Lammkoteletts	86
Gedünsteter Mangold	88
Endivien-Karotten-Salat	89
Brokkolisalat mit Cashewkernen	90
Energiekugeln	91
Hähnchennuggets mit selbstgemachtem Dip	92
Honig-Hafer-Riegel	93
Haferflockenbrei mit Beeren	94
Haferflocken-Cookies	95
Ofengemüse mit selbstgemachtem Hummus	97

Gemüse mit Rote-Bete-Hummus	99
Sauerkraut-Kartoffel-Puffer	101
Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf	102
Gebratener Grünkohl mit Spiegelei	104
Kichererbsen-Karotten-Salat	105
Schweinesteak mit scharfen Linsen	107
Hirschgulasch mit Süßkartoffelpommes	109
Kabeljau mit gedünsteten Tomaten	111
Gratinierte Tomaten mit Makrelen	112
Quinoa-Salat mit Spargel und Mangold	113
Algen Salat mit Jakobsmuscheln	115
Salat mit Jakobsmuscheln und Ananas	117
Kaffee-Joghurt-Shake	118
Macadamia-Lachsforelle	119
Rote Bete-Rucola-Salat	120
Selbstgemachtes Nuss-Müsli	121
Lakritz-Ingwer-Tee	122
Frischer Fruchtsalat	123
Gebratene Leber mit Kartoffelstampf	124
Bisonfilet mit frischem Salat	126
Hering-Gemüse-Salat	127
Krabben-Salat	129
Gratinierte Austern	130
Kabeljau mit Brokkoli	131
Löwenzahnsalat	132
Avocado-Kartoffel-Salat	133
Rote Bete Risotto	134
Reis-Geflügelsalat	135

Süßkartoffelspalten mit selbstgemachtem Chilidip



Zubereitung

1. Wasche die Süßkartoffeln ordentlich, schäle sie und schneide alle in gleich große Stücke.
2. Erhitze den Backofen in der Zwischenzeit auf 200 Grad Umluft. Gebe etwas Backpapier auf ein Backblech und verteile die Spalten darauf.
3. Schäle die Knoblauchzehen, wasche die Chilischote und hacke beides fein. Wasche die Tomaten, schneide diese klein und püriere diese mit einem Pürierstab fein.
4. Träufele dann das Öl über die Spalten, verteile jeweils die Hälfte der Knoblauchzehen sowie die Hälfte der Chilischote darüber und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
5. Schiebe das Backblech in den Backofen und backe alles für ca. 25 Minuten. Wende es zwischendurch immer wieder einmal.

Portionen	Zeit
2	35 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 375 Kcal • 55,1 g Kohlenhydrate • 5,4 g Eiweiß • 14,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 500 g Süßkartoffeln <input type="checkbox"/> 4 Knoblauchzehen <input type="checkbox"/> 1 Stück Chilischote <input type="checkbox"/> 2 Tomaten <input type="checkbox"/> 20 g Ingwer <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 TL Paprikapulver <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Rucola-Tomaten-Mozzarella-Salat mit selbstgemachtem Pesto



Zubereitung

1. Wasche den Rucola sowie die Tomaten. Halbiere die Tomaten sowie die Mozzarella.
2. Erhitze in der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne. Hacke die Haselnüsse fein, gebe diese in die Pfanne und röste sie goldbraun an.
3. Schäle den Knoblauch und hacke diesen fein. Wasche das Basilikum und vermenge es mit dem Knoblauch, den Haselnüssen sowie dem Öl. Püriere alles mit dem Pürierstab fein und würze es mit etwas Salz sowie Pfeffer.
4. Verteile die Tomate sowie Mozzarella auf dem Rucola und träufele das selbstgemachte Pesto darüber.
5. Schneide die Oliven in feine Scheiben und gebe diese auf den Salat.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 300 Kcal • 9,2 g Kohlenhydrate • 16,5 g Eiweiß • 21,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Rucola <input type="checkbox"/> 10 Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 125 Mini-Mozzarella <input type="checkbox"/> 20 g grüne Oliven <input type="checkbox"/> 20 g Haselnüsse <input type="checkbox"/> 50 ml Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 50 g Basilikum <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Nährwerte pro Portion

- 300 Kcal
- 9,2 g Kohlenhydrate
- 16,5 g Eiweiß
- 21,7 g Fett

Zutaten

- 200 g Rucola
- 10 Kirschtomaten
- 125 Mini-Mozzarella
- 20 g grüne Oliven
- 20 g Haselnüsse
- 50 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Basilikum
- Salz und Pfeffer

Quinoa-Porridge mit Beeren



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe 300 ml Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Gebe den Quinoa in ein Sieb und spüle diesen aus. Gebe diesen dann in den Topf und lasse ihn für ca. 10 Minuten quellen. Gieße in anschließend durch ein Sieb ab und lasse ihn abkühlen.
2. Vermenge den Joghurt mit dem Honig.
3. Wasche die Beeren und verteile diese auf dem Quinoa.
4. Gebe dann die Joghurt-Honig-Mischung darüber und streue die Mandelsplitter darüber.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 512 Kcal • 72,7 g Kohlenhydrate • 18,1 g Eiweiß • 15,3 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Quinoa <input type="checkbox"/> 40 g Himbeeren <input type="checkbox"/> 40 g Blaubeeren <input type="checkbox"/> 100 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 300 ml Wasser <input type="checkbox"/> 15 g Mandelsplitter <input type="checkbox"/> 2 TL Honig	

Quinoa mit Spinat und Erdbeeren



Zubereitung

1. Gebe den Quinoa in einen Sieb und spüle diesen unter heißem Wasser ab. Erhitze einen Topf, gebe 150 ml Wasser in den Topf und bringe diesen zum Kochen. Füge den Quinoa mit etwas Salz hinzu und lasse diesen bei milder Hitze abgedeckt für ca. 25 Minuten garen. Gieße ihn abschließend durch ein Sieb und lasse ihn abkühlen.
2. Wasche die Erdbeeren und halbiere diese. Wasche dann den Spinat und schneide die Mozzarella in feine Würfel.
3. Vermenge das Öl mit dem restlichen Wasser und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Gebe es über die Erdbeeren und den Spinat und verrühre alles ordentlich miteinander.
4. Verteile die Erdbeer-Spinat-Masse auf dem Quinoa und gebe die Mozzarella darauf.

Portionen	Zeit
2	45 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 594 Kcal • 52,7 g Kohlenhydrate • 21,9 g Eiweiß • 31,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 150 g Quinoa <input type="checkbox"/> 150 g Erdbeeren <input type="checkbox"/> 100 g Spinat <input type="checkbox"/> 1 Mozzarella <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 180 ml Wasser <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer 	

Lachsfilet mit Rosenkohl und Erbsen



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 120 Grad Umluft vor.
2. Wasche den Lachs und schneide diesen in zwei Stücke. Vermenge 1 EL Öl mit dem Honig und würz es mit Salz sowie Pfeffer. Gebe den Lachs in eine Auflaufform und verteile die Honig-Öl-Mischung darüber. Schiebe die Auflaufform in den Backofen und gare den Lachs für ca. 30 Minuten.
3. Erhitze einen Topf und gebe reichlich Wasser mit einer Prise Salz hinzu. Taue die Erbsen erst einmal auf. Wasche die Erbsen sowie den Rosenkohl, gebe beides in den Topf, koche alles für ca. 10 Minuten, gebe es in ein Sieb und gieße das Wasser ab.
4. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl sowie die Zwiebelstreifen hinzu und brate diese goldbraun an.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 518 Kcal • 11,2 g Kohlenhydrate • 36,2 g Eiweiß • 35,3 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Lachsfilet <input type="checkbox"/> 100 g TK-Erbsen <input type="checkbox"/> 100 g Rosenkohl <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 1/2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 TL Honig <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

5. Vermenge das Gemüse mit den Zwiebeln und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Richte das Gemüse mit dem Lachs an.

Quinoa-Gemüse-Salat



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe 300 ml Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Wasche den Quinoa, gebe diesen hinzu und gare ihn für ca. 25 Minuten. Gebe den Quinoa in ein Sieb, lasse diesen abtropfen sowie abkühlen.
2. Wasche die Paprika sowie die Zucchini und schneide alles in feine Würfel. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinzu und brate zuerst die Zwiebel und dann die Paprika sowie die Zucchini goldbraun an. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
3. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl sowie die Zwiebelstreifen hinzu und brate diese goldbraun an.

Portionen	Zeit
2	45 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 382 Kcal • 44,0 g Kohlenhydrate • 13,0 g Eiweiß • 18,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 100 g Quinoa <input type="checkbox"/> 1/2 rote Paprika <input type="checkbox"/> 1/2 gelbe Paprika <input type="checkbox"/> 1/2 Zucchini <input type="checkbox"/> 1/2 Zwiebel <input type="checkbox"/> 20 g Minze <input type="checkbox"/> 20 g Petersilie <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl	

4. Vermenge das restliche Öl sowie das restliche Wasser mit dem Honig und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Wasche die Minze sowie die Petersilie, hacke beides fein und gebe es zu der Öl-Mischung.
5. Vermenge den Quinoa mit der Öl-Mischung und verteile das Gemüse darauf.

- 1 EL Honig
- 315 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Gemüse-Spaghetti mit selbstgemachter Avocadocreme



Zubereitung

1. Wasche die Zucchini sowie die Karotte und schneide alles mit einem Spiralschneider zu feinen Spaghetti.
2. Halbiere dann die Avocado, löse den Kern heraus, nehme das Fruchtfleisch heraus und zerdrücke es mit einer Gabel.
3. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Wasche die Chili und schneide diese in feine Ringe. Wasche dann die Tomaten und schneide diese in feine Würfel. Vermenge alles miteinander und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
4. Wasche das Basilikum und hacke es fein. Verteile die selbstgemachte Avocadocreme auf den Spaghetti und gebe das Basilikum sowie die Mandelsplitter darüber.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 290 Kcal • 2,5 g Kohlenhydrate • 9,5 g Eiweiß • 27,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 4 Karotte <input type="checkbox"/> 2 Zucchini <input type="checkbox"/> 2 Avocado <input type="checkbox"/> 2 Zwiebel <input type="checkbox"/> 4 Tomaten <input type="checkbox"/> 2 Chilischoten <input type="checkbox"/> 40 g Basilikum <input type="checkbox"/> 100 g Mandelsplitter <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Grüner Smoothie mit Avocado und Ananas



Zubereitung

1. Löse das Fruchtfleisch aus der Avocado.
2. Schneide dann die Ananas in feine Würfel.
3. Wasche anschließend die Minze.
4. Halbiere danach die Orangen und presse das Saft heraus.
5. Vermenge zum Schluss alles miteinander und püriere es mit einem Pürierstab fein.

Portionen

2

Zeit

30 min.

Nährwerte pro Portion

- 269 Kcal
- 36,0 g Kohlenhydrate
- 4,0 g Eiweiß
- 8,3 g Fett

Zutaten

- 1/2 Avocado
- 30 g Spinat
- 10 g Minze
- 2 Orangen
- 1/2 Ananas

Orangensalat mit Avocado und Rucola



Zubereitung

1. Wasche die Orangen, halbiere diese und presse den 1 EL Saft heraus. Vermenge diesen mit dem Honig, dem Öl sowie dem Wasser und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
2. Schäle die restlichen Orangen, entferne die weiße Haut und löse das Fruchtfleisch von den Trennhäuten.
3. Wasche den Rucola.
4. Halbiere die Avocado, entferne den Kern, löse das Fruchtfleisch heraus und schneide es in Streifen.
5. Vermenge die Avocadospalten mit den Orangen sowie dem Rucola und verteile das selbstgemachte Dressing darüber.
6. Hacke die Walnüsse fein und streue diese über den Salat.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 481 Kcal • 29,9 g Kohlenhydrate • 32,1 g Eiweiß • 8,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 Orangen <input type="checkbox"/> 1 Avocado <input type="checkbox"/> 200 g Rucola <input type="checkbox"/> 25 g Walnüsse <input type="checkbox"/> 1/2 EL Honig <input type="checkbox"/> 1 EL Leinöl <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Chia-Joghurt mit Früchten



Zubereitung

1. Vermenge die Chia Samen mit dem Naturjoghurt sowie 1 EL Honig.
2. Wasche die Himbeeren, püriere diese mit einem Pürierstab fein und gebe den restlichen Honig hinzu.
3. Wasche die Blaubeeren.
4. Verteile das selbstgemachte Himbeerpüree über der Joghurt-Mischung und gebe die Blaubeeren darauf.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 309 Kcal • 42,7 g Kohlenhydrate • 38,5 g Eiweiß • 64,9 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 4 EL Chia Samen <input type="checkbox"/> 300 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 1/2 EL Honig <input type="checkbox"/> 100 g Blaubeeren <input type="checkbox"/> 100 g Himbeeren	

Nährwerte pro Portion

- 309 Kcal
- 42,7 g Kohlenhydrate
- 38,5 g Eiweiß
- 64,9 g Fett

Zutaten

- 4 EL Chia Samen
- 300 g Naturjoghurt
- 1 1/2 EL Honig
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Himbeeren

Bunter Obstsalat mit Joghurt und Nüssen



Zubereitung

1. Schäle die Kiwi sowie die Banane und schneide beides in feine Scheiben.
2. Schäle den Apfel, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in feine Streifen.
3. Vermenge den Joghurt mit dem Zitronensaft sowie dem Honig.
4. Hacke die Walnüsse sowie die Haselnüsse fein.
5. Vermenge das Obst miteinander, verteile die Joghurtmasse darüber und streue die Nüsse darüber.

Portionen

2

Zeit

15 min.

Nährwerte pro Portion

- 376 Kcal
- 45,2 g Kohlenhydrate
- 9,7 g Eiweiß
- 15,4 g Fett

Zutaten

- 2 Kiwi
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 20 g Walnüsse
- 20 g Haselnüsse
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Honig

Chia Energy Balls mit Cranberries



Zubereitung

1. Mahle die Walnüsse sowie Mandeln in einem Universalzerkleinerer fein.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe den Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
3. Vermenge die Chia Samen mit den Cranberries sowie den Kokosraspeln und gebe die Walnüsse sowie die Mandeln hinzu.
4. Verrühre alles ordentlich miteinander und forme kleine Bällchen aus der Masse.

Portionen	Zeit
4	40 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 205 Kcal • 3,5 g Kohlenhydrate • 3,7 g Eiweiß • 15,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 EL Chia Samen <input type="checkbox"/> 60 g Walnüsse <input type="checkbox"/> 25 g Mandeln <input type="checkbox"/> 20 g Cranberries <input type="checkbox"/> 1 EL Kokosraspeln <input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

Schokoladen-Müsliriegel mit Cranberries



Zubereitung

1. Hacke die Nüsse grob und vermenge diese mit den Haferflocken. Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor, lege etwas Backpapier auf ein Backblech und verteile die Nuss-Haferflocken-Masse darauf. Röste alles für ca. 4 Minuten an.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe die Cranberries sowie 1 TL Honig hinzu und lasse alles für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie dann heraus, lasse die abtropfen sowie abkühlen.
3. Vermenge die Cranberries mit dem Kokosöl sowie dem restlichen Honig und püriere alles mit einem Pürierstab fein. Gebe die Nüsse hinzu, verrühre alles ordentlich miteinander und verteile es auf dem Backblech.
4. Schiebe das Backblech in den Backofen und backe alles für ca. 30 Minuten.

Portionen	Zeit
2	80 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 291 Kcal • 28,9 g Kohlenhydrate • 7,9 g Eiweiß • 14,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 50 g Walnüsse <input type="checkbox"/> 75 g Erdnüsse <input type="checkbox"/> 200 g kernige Haferflocken <input type="checkbox"/> 100 g Cranberries <input type="checkbox"/> 50 ml Kokosöl <input type="checkbox"/> 4 EL Honig <input type="checkbox"/> 100 g Zartbitterschokolade	

5. Nehme das Backblech heraus und lasse die Masse abkühlen.
6. Hacke die Schokolade grob und schmelze diese über einem warmen Wasserbad. Verteile die geschmolzene Schokolade in Streifen über die Masse und schneide diese in kleine Riegel.

Bunte Beeren mit Cashewkernen und Kokosraspeln



Zubereitung

1. Schäle die Banane und schneide diese in feine Scheiben.
2. Wasche die Beeren, vermenge diese mit der Banane und püriere alles mit einem Pürierstab fein.
3. Gebe den Honig hinzu und vermenge alles ordentlich miteinander.
4. Hacke die Cashewkerne grob und verteile diese gemeinsam mit den Kokosraspeln über die Bananen-Beeren-Masse.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 512 Kcal • 60,6 g Kohlenhydrate • 10,5 g Eiweiß • 21,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 Bananen <input type="checkbox"/> 200 g Blaubeeren <input type="checkbox"/> 200 g Himbeeren <input type="checkbox"/> 200 g Brombeeren <input type="checkbox"/> 2 EL Cashewkerne <input type="checkbox"/> 2 EL Kokosraspeln <input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

Bunte Obstschale mit Kokosraspeln und Mandelsplitter



Zubereitung

1. Schäle die Banane und schneide diese in feine Scheiben.
2. Schäle die Ananas und schneide diese in feine Würfel.
3. Vermenge den Joghurt mit der Banane sowie der Ananas und püriere alles mit dem Pürierstab fein.
4. Verrühre die Joghurtmasse mit den Haferflocken sowie den Mandeln. Wasche die Himbeeren und verteile diese darüber.

Portionen

2

Zeit

20 min.

Nährwerte pro Portion

- 523 Kcal
- 61,2 g Kohlenhydrate
- 18,7 g Eiweiß
- 26,0 g Fett

Zutaten

- 2 Bananen
- 100 g Ananas
- 50 g Himbeeren
- 50 g zarte Haferflocken
- 2 EL Kokosraspeln
- 4 EL Mandeln
- 200 g Naturjoghurt

Frischer Quinoa-Salat mit Avocado



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz, gebe die Linsen sowie den Quinoa hinzu und lasse beides für ca. 5 Minuten quellen. Gieße es dann ab und lasse es abtropfen.
2. Wasche den Salat und schneide diesen in feine Streifen. Schäle die Karotten und schneide es in feine Scheiben. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in feine Streifen.
3. Vermenge den Joghurt mit dem Öl, dem Zitronensaft sowie dem Honig und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
4. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Cashewkerne hinzu und röste diese goldbraun an.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 738 Kcal • 82,8 g Kohlenhydrate • 22,5 g Eiweiß • 34,2 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 150 g Quinoa <input type="checkbox"/> 50 g Linsen <input type="checkbox"/> 100 g Eisbergsalat <input type="checkbox"/> 2 Karotten <input type="checkbox"/> 1 Avocado <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 100 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 EL Leinöl	

5. Verteile das Gemüse auf der Quinoa-Linsen-Masse, träufele das selbstgemachte Dressing darüber und gebe die Cashewkerne darauf.

- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 20 g Cashewkerne
- Salz und Pfeffer

Früchtepürree mit Chia und Mandeln



Zubereitung

1. Schäle die Bananen und schneide diese in feine Scheiben. Wasche die Himbeeren und püriere diese gemeinsam mit der Bananenscheiben fein.
2. Schäle die Kiwi und schneide diese in feine Scheiben. Schäle die Ananas und schneide diese in feine Würfel.
3. Hacke die Mandeln grob.
4. Verteile die Kiwi sowie die Ananas auf der Bananen-Himbeer-Masse und gebe die Mandeln sowie die Chia Samen darüber. Vermenge alles ordentlich miteinander.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 347 Kcal • 38,1 g Kohlenhydrate • 8,8 g Eiweiß • 11,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 Bananen <input type="checkbox"/> 300 g Himbeeren <input type="checkbox"/> 2 Kiwi <input type="checkbox"/> 100 g Ananas <input type="checkbox"/> 1 EL Chia Samen <input type="checkbox"/> 2 EL Mandeln	

Frischer Beerenjoghurt



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe 1/2 TL Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nehme sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
2. Wasche die Beeren und püriere diese mit einem Pürierstab fein.
3. Vermenge das Püree mit dem Joghurt mit dem restlichen Honig.
4. Hacke die Mandeln grob, verteile diese gemeinsam mit den Cranberries über die Joghurtmasse und vermenge alles ordentlich miteinander.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
• 281 Kcal	
• 30,7 g Kohlenhydrate	
• 12,6 g Eiweiß	
• 11,4 g Fett	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 100 g Blaubeeren	
<input type="checkbox"/> 100 g Himbeeren	
<input type="checkbox"/> 200 g Cranberries	
<input type="checkbox"/> 300 g Naturjoghurt	
<input type="checkbox"/> 2 EL Mandeln	
<input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

Mangold Smoothie



Zubereitung

1. Wasche den Mangold.
2. Schäle die Banane sowie die Ananas und schneide beides in kleine Würfel. Vermenge es mit dem Mangold sowie mit der Minze und püriere alles mit einem Pürierstab fein.
3. Verrühre alles mit dem Honig.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 239 Kcal • 47,3 g Kohlenhydrate • 4,5 g Eiweiß • 0,9 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Mangold <input type="checkbox"/> 2 Bananen <input type="checkbox"/> 200 g Ananas <input type="checkbox"/> 600 ml Wasser <input type="checkbox"/> 20 g Minze <input type="checkbox"/> 2 TL Honig	

Ananas-Ingwer-Smoothie



Zubereitung

1. Schäle die Ananas und schneide diese in kleine Würfel.
2. Schäle den Ingwer, schneide diesen in feine Scheiben und püriere diesen gemeinsam mit der Ananas sowie der Minze fein.
3. Vermenge das selbstgemachte Püree mit dem Joghurt, dem Wasser, dem Zitronensaft sowie dem Honig.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 203 Kcal • 32,8 g Kohlenhydrate • 8,9 g Eiweiß • 2,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Ananas <input type="checkbox"/> 10 g Ingwer <input type="checkbox"/> 200 ml Wasser <input type="checkbox"/> 300 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 10 g Minze <input type="checkbox"/> 1 TL Zitronensaft <input type="checkbox"/> 2 TL Honig	

Apfel-Ananas-Shake

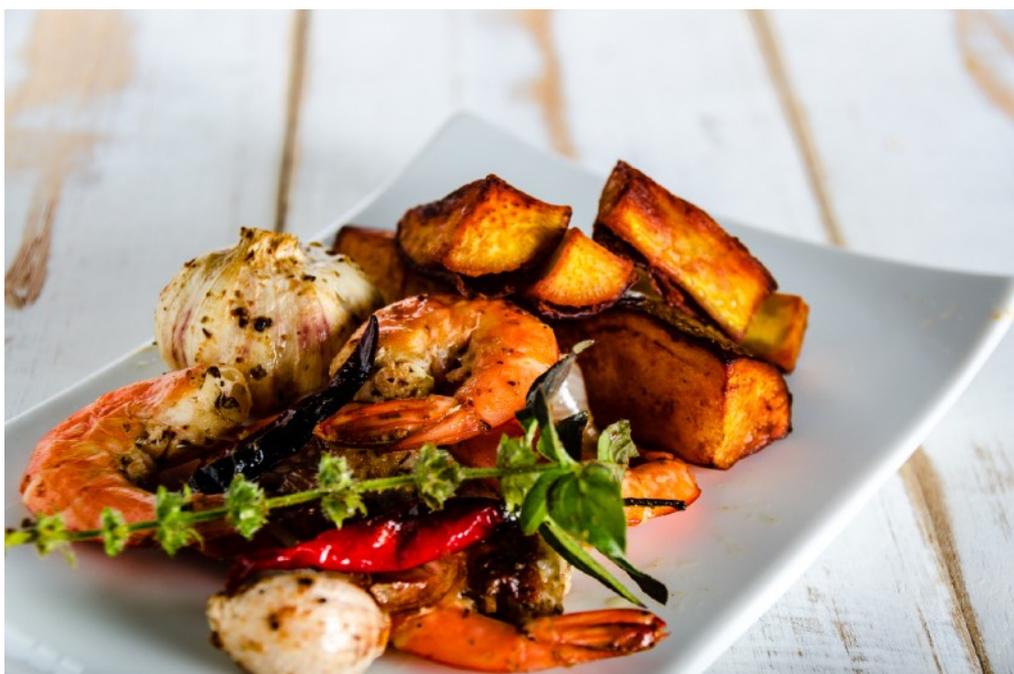


Zubereitung

1. Schäle die Ananas und schneide diese in kleine Würfel.
2. Schäle den Apfel, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Püriere beides mit dem Pürierstab fein.
3. Vermenge das selbstgemachte Püree mit dem Joghurt sowie dem Wasser.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 197 Kcal • 44,5 g Kohlenhydrate • 2,2 g Eiweiß • 0,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 400 g Ananas <input type="checkbox"/> 2 Äpfel <input type="checkbox"/> 600 ml Wasser <input type="checkbox"/> 2 EL Naturjoghurt	

Kartoffel-Garnelen-Pfanne



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz, schäle die Kartoffeln, halbiere diese und koche diese für ca. 30 Minuten.
2. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Wasche die Tomaten und halbiere diese. Wasche dann den Rucola.
3. Wasche die Garnelen, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinzu und brate diese goldbraun an. Nimm sie heraus und würze sie anschließend mit Salz sowie Pfeffer.
4. Füge das restliche Öl hinzu und brate die Kartoffeln sowie die Zwiebeln goldbraun an. Gebe die Tomaten hinzu, brate diese für ca. 1 Minuten mit und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
5. Vermenge die Kartoffeln mit den Garnelen und hebe den Rucola herunter.

Portionen	Zeit
2	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
• 352 Kcal	
• 35,5 g Kohlenhydrate	
• 15,0 g Eiweiß	
• 14,4 g Fett	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 400 g Kartoffeln	
<input type="checkbox"/> 1 Zwiebel	
<input type="checkbox"/> 100 g Kirschtomaten	
<input type="checkbox"/> 50 g Rucola	
<input type="checkbox"/> 100 g Garnelen	
<input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl	
<input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Lachsfilet mit Kartoffelstampf



Zubereitung

1. Wasche den Lachs, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Kokosöl hinzu und brate den Lachs von beiden Seiten goldbraun an.
2. Schäle die Kartoffeln und halbiere diese. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und koche die Kartoffeln für ca. 30 Minuten. Lasse sie abtropfen und stampfe sie mit einem Kartoffelstampfer fein.
3. Gebe dann die Butter hinzu, würze alles mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss und verrühre alles ordentlich.
4. Richte den Lachs mit dem Kartoffelstampf an.

Portionen	Zeit
2	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 601 Kcal • 39,1 g Kohlenhydrate • 34,7 g Eiweiß • 32,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Lachsfilet <input type="checkbox"/> 500 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 1 EL Butter <input type="checkbox"/> 1 EL Kokosöl <input type="checkbox"/> Muskatnuss <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Rinderfilet mit Kräuterbutter und Pellkartoffeln



Zubereitung

1. Wasche die Kartoffeln, erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und koche diese für ca. 30 Minuten.
2. Schäle den Knoblauch und hacke diesen fein. Wasche den Rosmarin, den Oregano sowie den Thymian und hacke diesen fein. Vermenge die Kräuter mit dem Knoblauch sowie der Butter und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
3. Wasche das Rinderfilet, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Öl hinein und brate das Rinderfilet je nach Belieben gar.
4. Richte das Fleisch mit den Pellkartoffeln sowie der selbstgemachten Kräuterbutter an.

Portionen	Zeit
2	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 669 Kcal • 41,0 g Kohlenhydrate • 36,9 g Eiweiß • 38,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 300 g Rinderfilet <input type="checkbox"/> 500 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 60 g Butter <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 10 g Rosmarin <input type="checkbox"/> 10 g Oregano <input type="checkbox"/> 10 g Thymian <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer 	

Karotten-Pommes



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 150 Grad Umluft und lege etwas Backpapier auf ein Backblech aus.
2. Schäle die Karotten und schneide diese in grobe Stifte. Vermenge dann das Öl mit dem Honig, würze es mit Salz sowie Pfeffer und verteile es auf den Karotten.
3. Lasse alles für ca. 15 Minuten ziehen, verteile es auf dem Backblech und backe es für ca. 30 Minuten.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 370 Kcal • 45,2 g Kohlenhydrate • 4,0 g Eiweiß • 14,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 kg Karotten <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 2 EL Honig <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Warme Apfelpfannkuchen



Zubereitung

1. Wasche und schäle den Apfel. Entferne dann die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in feine Spalten.
2. Vermenge die Eier ordentlich mit 40 g Butter, den Haselnüssen, dem Honig sowie den Apfelspalten.
3. Erhitze in der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne, gebe die restliche Butter hinzu und gebe jeweils eine Portion des selbstgemachten Teiges hinein. Lasse den Teig solange ziehen bis dieser goldbraun und ist und wende diesen dann ganz vorsichtig. Nehme den Pfannkuchen aus der Pfanne sobald auch die andere Seite goldbraun ist. Backe weitere kleine Pfannkuchen aus dem restlichen Teig.

Portionen	Zeit
4	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 435 Kcal • 12,7 g Kohlenhydrate • 10,6 g Eiweiß • 31,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 4 Eier <input type="checkbox"/> 50 g Butter <input type="checkbox"/> 140 g gemahlene Haselnüsse <input type="checkbox"/> 20 g Honig <input type="checkbox"/> 1 Apfel	

Ofenkartoffel mit Thunfischcreme



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Wasche die Kartoffeln, verteile das Öl darüber, würze es mit Salz sowie Pfeffer und backe diese für ca. 60 Minuten.
2. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Würfel.
3. Vermenge den Joghurt mit dem Knoblauch, der Zwiebel sowie der Paprika und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
2	90 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 288 Kcal • 26,2 g Kohlenhydrate • 22,9 g Eiweiß • 8,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauch <input type="checkbox"/> 1 Dose Thunfisch <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika <input type="checkbox"/> 100 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Feldsalat mit Birne und Walnüssen



Zubereitung

1. Hacke die Walnüsse, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Walnüsse hinein und röste diese goldbraun an.
2. Wasche den Feldsalat. Schäle die Birne, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in feine Streifen.
3. Vermenge das Öl mit dem Honig sowie dem Zitronensaft und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
4. Verteile die Birnenspalten auf dem Salat, träufele das selbstgemachte Dressing darüber und gebe die Walnüsse darauf.

Portionen	Zeit
2	90 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 242 Kcal • 12,8 g Kohlenhydrate • 5,2 g Eiweiß • 18,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Feldsalat <input type="checkbox"/> 1 Birne <input type="checkbox"/> 30 g Walnüsse <input type="checkbox"/> 1 TL Zitronensaft <input type="checkbox"/> 1 TL Honig <input type="checkbox"/> 1 EL Walnussöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Avocado Lassi



Zubereitung

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern, löse das Fruchtfleisch heraus und schneide es in feine Würfel.
2. Vermenge die Avocadowürfel mit dem Joghurt sowie dem Honig und püriere alles fein.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 347 Kcal • 24,3 g Kohlenhydrate • 14,3 g Eiweiß • 18,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 Avocado <input type="checkbox"/> 500 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 EL Honig	

Salat Wrap mit Hähnchen und Avocado



Zubereitung

1. Wasche den Salat. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Spalten.
2. Wasche die Tomaten und halbiere diese. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Spalten.
3. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in feine Spalten.
4. Wasche das Hähnchen und schneide es in feine Stücke. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Kokosöl hinzu, brate das Fleisch goldbraun an und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
5. Vermenge das Fleisch mit den Tomaten, der Paprika, der Avocado, den Zwiebeln sowie dem Joghurt und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
6. Verteile alles auf den Salatblättern.

Portionen

Zeit

2

30 min.

Nährwerte pro Portion

- 400 Kcal
- 12,5 g Kohlenhydrate
- 27,7 g Eiweiß
- 24,1 g Fett

Zutaten

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Eisbergsalat
- 100 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 Avocado
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 50 g Naturjoghurt

5. Verteile das Gemüse auf der Quinoa-Linsen-Masse, träufele das selbstgemachte Dressing darüber und gebe die Cashewkerne darauf.

Salz und Pfeffer

Kokos-Himbeer-Joghurt



Zubereitung

1. Wasche die Himbeeren. Schäle die Banane und schneide diese in feine Scheiben.
2. Vermenge den Joghurt mit dem Honig und gebe die Leinsamen sowie die Kokoschips hinzu.
3. Verteile die Bananenscheiben sowie die Himbeeren darüber.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 485 Kcal • 33,7 g Kohlenhydrate • 18,4 g Eiweiß • 25,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 100 g Himbeeren <input type="checkbox"/> 1 Banane <input type="checkbox"/> 50 g Kokoschips <input type="checkbox"/> 50 g geschrotete Leinsamen <input type="checkbox"/> 1 EL Honig	

Blumenkohl mit Hähnchen



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz. Wasche den Blumenkohl, schneide diesen in kleine Röschen, gebe ihn in den Topf und lasse diesen für 20 Minuten garen.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe 1 EL Butter hinzu. Wasche dann das Fleisch, schneide es in kleine Würfel und brate es goldbraun an. Würze es anschließend mit Salz sowie Pfeffer.
3. Nimm den Blumenkohl aus dem Topf und lasse diesen abtropfen. Schmelze die restliche Butter, verteile diese über den Blumenkohl, würze alles mit Salz sowie Pfeffer und gebe die Hähnchenwürfel darauf.

Portionen

2

Zeit

30 min.

Nährwerte pro Portion

- 328Kcal
- 6,9 g Kohlenhydrate
- 15,1 g Eiweiß
- 9,1 g Fett

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Butter

Gefüllte Birne auf Feldsalat und Rote Beete



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.
2. Wasche dann die Birnen, halbiere diese und entferne das Fruchtfleisch.
3. Hacke die Walnüsse grob sowie den Ziegenkäse klein, vermenge beides miteinander und befülle die Birnen mit der Masse. Gebe die Birnen in eine Auflaufform und lasse diese für ca. 10 Minuten.
4. Schäle dann die Zwiebel und schneide diese in kleine Würfel. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 TL Olivenöl und brate die Zwiebeln goldbraun an. Vermenge die Zwiebelwürfel mit dem restlichen Öl sowie dem Honig und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
5. Wasche den Feldsalat. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und koche die Rote Beete für ca. 30 Minuten.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 498 Kcal • 19,4 g Kohlenhydrate • 11,3 g Eiweiß • 40,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 Birne <input type="checkbox"/> 100 g Rote Beete <input type="checkbox"/> 200 g Feldsalat <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 30 g Walnüsse <input type="checkbox"/> 50 g Ziegenkäse <input type="checkbox"/> 1 EL Butter <input type="checkbox"/> 1 TL Zitronensaft	

5. Nehme die Rote Beete heraus, schäle diese vorsichtig und schneide sie in feine Scheiben.
6. Vermenge den Feldsalat mit der Rote Beete, verteile das selbstgemachte Dressing darüber und gebe die Birnenhälften darauf.

- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Ofenkartoffeln mit Spargel



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.
2. Wasche dann die Kartoffeln, halbiere diese, vermische diese mit 1/2 EL Öl und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
3. Lege etwas Backpapier auf das Backblech, verteile die Kartoffeln darauf und backe diese für ca. 25 Minuten.
4. Wasche die Tomate sowie den Basilikum, hacke beides fein, vermische es mit dem Naturjoghurt und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
5. Wasche den Spargel, schneide die Enden ab, vermische diesen mit dem restlichen Öl und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Gebe diesen zu den Kartoffeln und backe alles für ca. 10 Minuten weiter.
6. Richte die Kartoffel sowie die Spargel mit dem selbstgerechten Joghurt an.

Portionen	Zeit
2	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 312 Kcal • 41,6 g Kohlenhydrate • 13,0 g Eiweiß • 8,4 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 400 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 500 g grüner Spargel <input type="checkbox"/> 1/2 Tomate <input type="checkbox"/> 150 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 10 g Basilikum <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Endiviensalat mit Garnelen und Tomate



Zubereitung

1. Wasche die Garnelen, erhitzte eine beschichtete Pfanne, gebe das Olivenöl hinzu und brate die Garnelen darin goldbraun an. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
2. Wasche den Salat und schneide diesen klein. Wasche die Tomaten und würfele diese fein.
3. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch, hacke beides fein und vermenge es mit dem Salat sowie den Tomaten.
4. Vermenge das Leinöl mit dem Wasser, würze es mit Salz sowie Pfeffer und verteile es auf dem Salat.
5. Gebe zum Schluss die Garnelen darüber.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 230 Kcal • 5,8 g Kohlenhydrate • 14,9 g Eiweiß • 15,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Endiviensalat <input type="checkbox"/> 100 g Tomaten <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauch <input type="checkbox"/> 200 g Garnelen <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 EL Leinöl <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Gebackene Forelle mit Pellkartoffeln



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz. Wasche dann die Kartoffeln, gebe diese in den Topf und koche sie für ca. 20 Minuten. Nimm diese heraus, schreke sie ab und lasse sie gut abtropfen.
2. Wasche den Rosmarin, den Oregano sowie den Thymian und hacke alles fein.
3. Wasche die Forelle. Befülle diese mit den Kräutern und würze diese mit Salz sowie Pfeffer.
4. Heize den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vor. Lege etwas Backpapier auf ein Backblech, gebe die Forelle darauf und backe diese für ca. 20 Minuten.
5. Richte die Forelle mit den Kartoffeln an.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 528 Kcal • 65,2 g Kohlenhydrate • 35,8 g Eiweiß • 11,3 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 Forellen <input type="checkbox"/> 1/4 Bund Rosmarin <input type="checkbox"/> 1/4 Bund Oregano <input type="checkbox"/> 1/4 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 300 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Kurkuma-Hähnchen mit Rucolasalat



Zubereitung

1. Schäle den Kurkuma und hacke diesen grob. Schäle dann die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche die Tomate und schneide diese in feine Würfel. Vermenge alles miteinander, gebe 2 EL Öl hinzu, würze alles mit Salz sowie Pfeffer und püriere alles mit einem Pürierstab fein.
2. Wasche das Fleisch und schneide es in kleine Würfel. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein, brate das Fleisch goldbraun an und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
3. Gebe die selbstgemachte Kurkumasauce hinzu und lasse alles kurz köcheln. Wasche die Bohnen, gebe diese zu dem Rest und lasse diese für ca. 3 Minuten mitbraten.

Portionen	Zeit
2	45 min.

Nährwerte pro Portion

- 836 Kcal
- 45,1 g Kohlenhydrate
- 47,1 g Eiweiß
- 49,9 g Fett

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Kurkumawurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1 Tomate
- 200 g grüne Bohnen
- 4 EL Olivenöl

4. Halbiere die Kokosnuss und entferne das Fruchtfleisch. Vermenge es mit etwas warmen Wasser und püriere es mit einem Pürrierstab fein. Presse die Masse durch ein Sieb, lösche das Fleisch damit ab und lasse es für weitere 5 Minuten köcheln.
5. Wasche den Rucola sowie die Kirschtomaten und halbiere diese. Erhitze eine beschichtete Pfanne, hacke die Cashewkerne grob und brate diese goldbraun an.
6. Verteile die Kirschtomaten auf dem Rucola. Vermenge das restliche Öl mit dem Wasser, würze alles mit Salz sowie Pfeffer und verteile es auf dem Salat. Gebe dann die Cashewkerne darüber.

- 1/2 Kokosnuss
- 200 g Rucola
- 50 g Kirschtomaten
- 20 g Cashewkerne
- 1 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Ziegenkäse



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe 300 ml Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Gebe den Quinoa in ein Sieb und spüle diesen aus. Gebe diesen dann mit einer Prise Salz in den Topf und lasse ihn für ca. 15 Minuten köcheln. Gieße in anschließend durch ein Sieb ab und lasse ihn abkühlen.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/
3. Wasche die Paprika, schneide den Deckel ab, entferne die Kerne und würze den inneren Teil mit Salz sowie Pfeffer.
4. Schäle dann die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche den Thymian, den Rosmarin sowie das Basilikum und hacke alles fein.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 603 Kcal • 53,0 g Kohlenhydrate • 24,9 g Eiweiß • 30,3 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 rote Paprika <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika <input type="checkbox"/> 100 g Quinoa <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Rosmarin <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Basilikum	

5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate die Zwiebeln sowie den Knoblauch goldbraun an.
6. Schneide den Ziegenkäse in feine Würfel, gebe diesen anschließend gemeinsam mit dem Ei, dem Quinoa sowie den Kräutern zu dem Rest und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Vermenge alles ordentlich miteinander und befülle die Paprika damit. Lege den Deckel darauf.
7. Gebe die Paprika in eine Auflaufform, schiebe diese in den Backofen und backe alles für ca. 35 Minuten.

- 1 EL Olivenöl
- 100 g Ziegenkäse
- 1 Hühnerei
- Salz und Pfeffer

Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Ziegenkäse



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe 300 ml Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Gebe den Quinoa in ein Sieb und spüle diesen aus. Gebe diesen dann mit einer Prise Salz in den Topf und lasse ihn für ca. 15 Minuten köcheln. Gieße in anschließend durch ein Sieb ab und lasse ihn abkühlen.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor.
3. Wasche die Zucchini, halbiere diese, entferne die Kerne und würze den inneren Teil mit Salz sowie Pfeffer.
4. Schäle dann die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche den Thymian, den Rosmarin sowie das Basilikum und hacke alles fein.

Portionen

2

Zeit

60 min.

Nährwerte pro Portion

- 596 Kcal
- 50,0 g Kohlenhydrate
- 27,7 g Eiweiß
- 30,7 g Fett

Zutaten

- 2 Zucchini
- 100 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Rosmarin
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 EL Olivenöl

5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate die Zwiebeln sowie den Knoblauch goldbraun an.
6. Schneide den Ziegenkäse in feine Würfel, gebe diesen anschließend gemeinsam mit dem Ei, dem Quinoa sowie den Kräutern zu dem Rest und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Vermenge alles ordentlich miteinander und befülle die Zucchini damit.
7. Gebe die Zucchini in eine Auflaufform, schiebe diese in den Backofen und backe alles für ca. 35 Minuten.

- 100 g Ziegenkäse
- 1 Hühnerei
- Salz und Pfeffer

Roastbeef mit grünem Spargel



Zubereitung

1. Wasche das Fleisch und würze es mit Salz. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein, brate das Fleisch erst auf der Fettseite goldbraun an, wende es und brate es auf der anderen Seite goldbraun an.
2. Heize den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vor. Lege etwas Backpapier auf eine Backbleche, gebe das Fleisch darauf und backe es für ca. 30 Minuten. Nimm es dann heraus, wickle es in Alufolie ein und lasse es für ca. 10 Minuten ziehen.
3. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, koche die Eier für ca. 10 Minuten, nimm diese dann heraus und schrecke sie ab. Pelle sie dann und hacke diese grob.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 546 Kcal • 19,5 g Kohlenhydrate • 49,0 g Eiweiß • 28,9 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Roastbeef <input type="checkbox"/> 300 g grüner Spargel <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 2 Hühnereier <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Rosmarin <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Basilikum <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl	

4. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Wasche den Thymian, den Rosmarin sowie das Basilikum und hacke alles fein.
5. Vermenge die Kräuter mit der Zwiebel, den Eiern sowie dem Zitronensaft und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
6. Wasche den Spargel und schneide die Enden ab. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate den Spargel für ca. 5 Minuten an.
7. Schneide das Fleisch in feine Scheiben und richte dieses mit dem Spargel sowie der selbstgerechten Sauce an.

- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Brokkolisalat mit Ziegenkäse und Kirschtomaten



Zubereitung

1. Wasche den Brokkoli, schneide diesen in feine Röschen. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe den Brokkoli hinzu und lasse diesen für ca. 2 Minuten köcheln. Nimm diesen dann heraus, lasse diesen abtropfen und abkühlen.
2. Wasche die Kirschtomaten, halbiere diese und vermische diese mit dem Brokkoli.
3. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Würfel. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Wasche die Chilischote und hacke diese fein.
4. Vermische den Öl mit dem Honig, gebe die Paprika, die Zwiebel sowie den Chili hinzu und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
5. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Brokkoli.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 385 Kcal • 19,7 g Kohlenhydrate • 20,3 g Eiweiß • 22,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 400 g Brokkoli <input type="checkbox"/> 100 g Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika <input type="checkbox"/> 100 g Ziegenkäse <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Chilischote <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 EL Honig	

6. Schneide den Ziegenkäse in grobe Würfel und verteile diesen auf dem Salat.

- 1 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

Hähnchenbrustfilet mit grünem Spargel



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe das Ei hinzu und koche es für ca.10 Minuten. Nimm das Ei heraus, schrecke es kurz ab, pelle dieses dann und schneide es in feine Würfel.
2. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Wasche den Thymian, den Rosmarin sowie das Basilikum und hacke alles fein.
3. Vermenge 1 EL Öl mit dem Honig, dem Zitronensaft, dem Naturjoghurt sowie den Kräutern, dem Ei und der Zwiebel.
4. Wasche den Spargel und schneide die Enden ab. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate diesen ca. 10 Minuten an. Würze den Spargel dann mit Salz sowie Pfeffer.
5. Wasche das Fleisch und schneide es in feine Scheiben.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 548 Kcal • 22,4 g Kohlenhydrate • 47,9 g Eiweiß • 28,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Hähnchenbrustfilet <input type="checkbox"/> 300 g grüner Spargel <input type="checkbox"/> 1 Hühnerei <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Rosmarin <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Basilikum <input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

6. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate das Fleisch goldbraun an.
7. Richte das Fleisch gemeinsam mit dem Spargel sowie der selbstgemachten Sauce an.

- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Spinat-Tomaten-Frittata



Zubereitung

1. Wasche den Spinat und schneide diesen klein. Wasche dann die Tomaten und schneide diese in feine Würfel.
2. Schneide den Mozzarella in feine Würfel.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Öl hinein und schlage die Eier auf.
4. Gebe den Rest hinzu, würze alles mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss und verrühre es ordentlich miteinander.
5. Lasse das Ei auf der einen Seite stocken, wende es dann und brate auch die andere Seite goldbraun.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 398 Kcal • 6,5 g Kohlenhydrate • 28,6 g Eiweiß • 28,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Blattspinat <input type="checkbox"/> 100 g Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 6 Hühnereier <input type="checkbox"/> 50 g Mozzarella <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Muskatnuss <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Power-Müsli



Zubereitung

1. Wasche die Birne, halbiere diese, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in feine Würfel.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe den Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
3. Hacke die Nüsse sowie die Schokolade fein.
4. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Nüsse darin an. Vermenge diese mit der Birne, den Cranberries, den Haferflocken sowie dem Naturjoghurt und würze alles mit Zimt.
5. Lasse alles für ca. 30 Minuten ziehen und streue dann die Schokolade darüber.

Portionen	Zeit
2	45 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 381 Kcal • 56,3 g Kohlenhydrate • 13,6 g Eiweiß • 10,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 100 g zarte Haferflocken <input type="checkbox"/> 1 Birne <input type="checkbox"/> 50 g Cranberries <input type="checkbox"/> 50 g Paranüsse <input type="checkbox"/> 30 g Zartbitterschokolade <input type="checkbox"/> 200 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 TL Honig <input type="checkbox"/> Zimt	

Karotten-Kokos-Suppe



Zubereitung

1. Halbiere die Kokosnuss und entferne das Fruchtfleisch. Vermenge es mit etwas warmen Wasser und püriere es mit einem Pürrierstab fein. Presse die Masse durch ein Sieb, lösche das Fleisch damit ab und lasse es für weitere 5 Minuten köcheln.
2. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Schäle die Karotten und schneide diese in feine Scheiben. Erhitze einen Topf, gebe die Butter hinzu und schwitze das Gemüse an.
3. Lösche alles mit der Kokosmilch sowie dem Wasser ab.
4. Wasche den Oregano, den Thymian sowie das Basilikum, hacke alles fein und gebe es zu der Suppe. Lasse alles ca. 30 Minuten köcheln.

Portionen	Zeit
4	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 375 Kcal • 17,6 g Kohlenhydrate • 5,7 g Eiweiß • 30,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 300 g Karotten <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 500 ml Wasser <input type="checkbox"/> 30 g Cashewkerne <input type="checkbox"/> 1 EL Butter <input type="checkbox"/> 2 Kokosnüsse <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Oregano 	

5. Püriere die Suppe mit einem Pürierstab fein und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
6. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Cashewkerne goldbraun an. Verteile diese über die Suppe.

- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer

Süßkartoffelsuppe mit Cranberries



Zubereitung

1. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche die Tomaten, hacke diese fein und püriere diese mit einem Pürierstab fein.
2. Schäle die Süßkartoffeln und schneide diese in feine Würfel. Wasche die Chilischote und hacke diese fein. Wasche die Cranberries. Wasche den Oregano, den Thymian sowie das Basilikum und hacke alles fein.
3. Erhitze einen Topf, gebe das Öl hinzu und schwitze die Zwiebel sowie den Knoblauch an. Gebe das restliche Gemüse sowie die Kräuter hinzu und lasse alles für ca. 10 Minuten köcheln.
4. Wasche den Spinat, schneide diesen fein und gebe diesen in die Suppe. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer und verteile den Joghurt darüber.

Portionen	Zeit
4	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 377 Kcal • 66,4 g Kohlenhydrate • 13,2 g Eiweiß • 6,4 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 kg Süßkartoffeln <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 100 g Cranberries <input type="checkbox"/> 500 g Blattspinat <input type="checkbox"/> 2 Tomaten <input type="checkbox"/> 1 Chilischote <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Oregano	

5. Püriere die Suppe mit einem Pürrierstab fein und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
6. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Cashewkerne goldbraun an. Verteile diese über die Suppe.

- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Basilikum
- 750 ml Wasser
- 250 g Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Kichererbseneintopf mit Tomaten



Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in der doppelten Menge Wasser für mindestens 12 Stunden - wenn möglich auch 24 Stunden - einweichen.
2. Danach das Wasser abgießen und die Kichererbsen waschen, da sonst Rückstände von Giftstoffen enthalten sein können. Erhitze dann einen Topf mit reichlich Wasser gebe die Kichererbsen hinzu und lasse diese für ca. 1 - 2 Stunden - je nach Garwunsch- ziehen. Gieße diese dann durch ein Sieb und spüle sie nochmals aus.
3. Wasche die Tomaten, schneide diese in feine Würfel und püriere diese mit einem Pürierstab fein.
4. Schäle den Knoblauch sowie die Zwiebel und hacke beides grob. Wasche die Chilischote und hacke diese fein.

Portionen

Zeit

4

120 min.

Nährwerte pro Portion

- 277 Kcal
- 32,2 g Kohlenhydrate
- 14,8 g Eiweiß
- 8,2 g Fett

Zutaten

- 200 g Kichererbsen
- 1 kg Tomaten
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 500 ml Wasser
- 1 Chilischote
- 500 g Naturjoghurt
- 1/2 Bund Oregano

5. Wasche den Oregano, den Thymian sowie das Basilikum und hacke alles fein.
6. Erhitze einen Topf, gebe das Öl hinzu und schwitze den Knoblauch sowie die Zwiebel darin an.
7. Gebe dann die passierten Tomaten, die Kichererbsen, die Chili, die Kräuter sowie das Wasser hinzu und lasse alles für ca. 5 Minuten köcheln.
8. Verteile den Joghurt darüber.

- 1/2 Bund Thymian
- 1/2 Bund Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Warmer Kartoffelrösti



Zubereitung

- Schäle die Kartoffeln, reibe diese grob und würze sie mit Salz. Lasse die Kartoffeln für ca. 10 Minuten ziehen, drücke diese dann aus und würze sie mit Pfeffer. Dabei ist besonders wichtig, dass die Masse weder zu feucht noch zu trocken ist.
- Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Butter hinzu und gebe 1/4 der Kartoffelmasse hinzu. Lasse diese bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten goldbraun braten, wenn diese dann und brate auch die andere Seite goldbraun an.

Portionen	Zeit
4	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 338 Kcal • 39,2 g Kohlenhydrate • 5,0 g Eiweiß • 16,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 kg Kartoffeln <input type="checkbox"/> 4 EL Butter <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Garnelenspieß mit Ananas-Chili-Salat



Zubereitung

1. Schäle die Ananas und schneide diese in grobe Würfel. Schäle den Knoblauch sowie die Zwiebel und hacke diesen fein. Wasche die Chilischote und hacke diese fein. Wasche die Paprika, halbiere diese, entferne die Kerne und schneide diese in feine Würfel. Vermenge alles ordentlich miteinander.
2. Vermenge die 1 EL Öl mit dem Honig und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Wasche die Minze sowie das Basilikum, hacke diese fein und mische diese unter die Ölmasse. Verteile das selbstgemachte Dressing über den Salat, vermenge alles ordentlich miteinander und lasse es für ca. 30 Minuten ziehen.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 332 Kcal • 23,7 g Kohlenhydrate • 20,3 g Eiweiß • 15,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Garnelen <input type="checkbox"/> 1/2 Ananas <input type="checkbox"/> 1/2 rote Paprika <input type="checkbox"/> 1/2 gelbe Paprika <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 2 Chilischoten	

4. Wasche die Garnelen und stecke diese auf die Spieße. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate die Garnelenspieße goldbraun an. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer.

- 1/4 Bund Minze
- 1/4 Bund Basilikum
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Gefüllte Putenbrust mit Spinat und Mozzarella



Zubereitung

1. Wasche das Fleisch und schneide jeweils eine lange Tasche hinein und würze es innen mit Salz sowie Pfeffer.
2. Wasche den Spinat und schneide diesen klein. Schneide den Mozzarella klein und vermische diesen mit dem Spinat. Wickle etwas luftgetrockneten Schinken darüber.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate das Fleisch von beiden Seiten goldbraun an. Heize dann den Backofen auf 140 Grad Umluft vor, gebe das Fleisch in eine Auflaufform und lasse es für ca. 15 Minuten backen.

Portionen	Zeit
2	40 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 573 Kcal • 7,4 g Kohlenhydrate • 57,4 g Eiweiß • 33,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Putenbrustfilet <input type="checkbox"/> 100 g Mozzarella <input type="checkbox"/> 100 g Spinat <input type="checkbox"/> 50 g luftgetrockneter Schinken <input type="checkbox"/> 100 g Eisbergsalat <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika	

4. Wasche den Eisbergsalat sowie die Paprika, schneide beides klein und vermenge alles ordentlich miteinander.
5. Hacke die Pistazien grob. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und brate diese goldbraun an.
6. Vermenge das restliche Öl mit dem Wasser und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile es auf dem Salat und gebe die Pistazien darüber.
7. Richte das Fleisch mit dem Salat an.

- 20 g Pistazie
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Muscheln mit pochiertem Ei



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und gleite die Eier nacheinander in ein Sieb. Halte das Sieb für ca. 3 bis 4 Minuten über den Topf und fahre mit dem nächsten vor.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate die Muscheln von beiden Seiten goldbraun an. Heize dann den Backofen auf 80 Grad Umluft vor, gebe die Muscheln in eine Auflaufform und halte diese so warm.
3. Wasche den Spargel und schneide die Enden ab. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate den Spargel für ca. 3 Minuten an. Wasche den Spinat sowie die Tomaten, halbiere diese und gebe sie zu dem Rest. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
4. Richte alles gemeinsam an.

Portionen	Zeit
2	40 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 454 Kcal • 14,6 g Kohlenhydrate • 33,3, g Eiweiß • 28,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 6 Hühnereier <input type="checkbox"/> 300 g Jakobsmuschel <input type="checkbox"/> 200 g grüner Spargel <input type="checkbox"/> 200 g Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 100 g Blattspinat <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer 	

Rührei mit Schinken



Zubereitung

1. Wasche die Tomate und schneide diese in kleine Würfel. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Schneide die Mozzarella sowie den Schinken klein.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Öl hinzu, schlage die Eier hinein und verquirl diese. Gebe die Tomatenwürfel, Zwiebelstreifen, die Mozzarella sowie den Schinken hinzu, würze es mit Salz sowie Pfeffer und lasse alles stocken.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 340 Kcal • 5,1 g Kohlenhydrate • 23,9 g Eiweiß • 25,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 4 Hühnereier <input type="checkbox"/> 1 Tomate <input type="checkbox"/> 1/2 Mozzarella <input type="checkbox"/> 2 Scheiben luftgetrockneter Schinken <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 EL Kokosöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Fruchtjoghurt mit Leinsamen



Zubereitung

1. Wasche den Apfel, schäle diesen, halbiere ihn und entferne die Kerne. Schneide dann das Fruchtfleisch in kleine Würfel.
2. Vermenge die Apfelwürfel mit dem Joghurt, dem Wasser, den Leinsamen sowie dem Honig.

Portionen

2

Zeit

10 min.

Nährwerte pro Portion

- 246 Kcal
- 26,7 g Kohlenhydrate
- 13,7 g Eiweiß
- 9,3 g Fett

Zutaten

- 1 Apfel
- 400 g Naturjoghurt
- 2 EL Wasser
- 2 EL geschroteter
Leinsamen
- 1 EL Honig

Avocado-Lachs-Creme



Zubereitung

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern, löse das Fruchtfleisch und drücke dieses mit einer Gabel fein.
2. Schneide den Lachs fein, vermische diesen mit der Avocado sowie dem Zitronensaft und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 260 Kcal • 3,9 g Kohlenhydrate • 10,9 g Eiweiß • 20,2 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 Avocado <input type="checkbox"/> 100 g geräucherter Lachs <input type="checkbox"/> 1 TL Zitronensaft <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Avocadosalat mit Ei



Zubereitung

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern, löse das Fruchtfleisch und schneide dieses in grobe Würfel.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe die Eier hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten köcheln. Nimm diese dann heraus, schreke sowie pelle sie ab und schneide sie in grobe Würfel.
3. Wasche die Tomaten und halbiere diese. Wasche das Basilikum und schneide dieses fein. Vermenge dann alles miteinander.
4. Vermenge das Öl mit dem Zitronensaft sowie dem Öl und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Gebe es auf den Salat und vermenge es nochmals ordentlich miteinander.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 436 Kcal • 9,1 g Kohlenhydrate • 36,6 g Eiweiß • 11,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 Avocado <input type="checkbox"/> 3 Hühnereier <input type="checkbox"/> 100 Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 20 g Basilikum <input type="checkbox"/> 1 EL Zitronensaft <input type="checkbox"/> 1 TL Honig <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Grapefruitsalat mit Lamm



Zubereitung

1. Schäle die Grapefruits, löse die Filets aus den Trennhäuten und fange 3 EL Saft auf.
2. Schäle die Zwiebel und schneide diese in kleine Würfel. Wasche das Basilikum und hacke es fein.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Pinienkerne darin an.
4. Wasche das Fleisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinein und brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.
5. Richte das Fleisch mit den Grapefruits sowie der selbstgerechten Creme an.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 549 Kcal • 31,7 g Kohlenhydrate • 37,8 g Eiweiß • 25,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Lammfilet <input type="checkbox"/> 2 Grapefruit <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 20 g Basilikum <input type="checkbox"/> 20 g Pinienkerne <input type="checkbox"/> 50 g Hüttenkäse <input type="checkbox"/> 1 EL Honig <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Spiegeleier mit Blattspinat



Zubereitung

1. Wasche den Spinat. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Erhitze einen Topf, gebe 1 EL Öl hinzu und schwitze den Knoblauch sowie die Zwiebel darin an. Gebe dann den Spinat hinzu und lasse alles für ca. 5 Minuten köcheln. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu, schlage die Eier nach und nach hinein und lasse diese auf der einen Seite stocken.
3. Nimm die Eier bei gewünschtem Garpunkt heraus, würze sie mit Salz sowie Pfeffer und richte diese mit dem Spinat an.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 321 Kcal • 4,6 g Kohlenhydrate • 16,7 g Eiweiß • 26,2 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 6 Hühnereier <input type="checkbox"/> 200 g Blattspinat <input type="checkbox"/> 1/2 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 2 EL Kokosöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Mangold mit Speck



Zubereitung

1. Wasche den Mangold. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Erhitze einen Topf, gebe das Öl hinzu und schwitze den Knoblauch sowie die Zwiebel darin an. Gebe dann den Mangold hinzu und lasse alles für ca. 5 Minuten köcheln. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe den Schinken hinein und brate diesen von beiden Seiten goldbraun an.
3. Richte den Mangold mit dem selbstgemachtem Speck an.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 292 Kcal • 5,3 g Kohlenhydrate • 36,8 g Eiweiß • 12,2 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g luftgetrockneter Schinken	
<input type="checkbox"/> 400 g Mangold	
<input type="checkbox"/> 1 Zwiebel	
<input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehen	
<input type="checkbox"/> 1 EL Kokosöl	
<input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Brokkolisalat mit Pinienkernen



Zubereitung

1. Wasche den Brokkoli und schneide diesen in kleine Stücke. Wasche die Tomate und viertele diese. Wasche den Apfel, schäle diesen, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Vermenge alles miteinander.
2. Vermenge den Honig mit dem Wasser sowie dem Öl und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Salat und vermenge alles ordentlich miteinander.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, brate die Pinienkerne goldbraun an, nehme sie heraus und lasse diese abkühlen. Verteile sie anschließend über den Salat.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 301 Kcal • 30,2 g Kohlenhydrate • 7,3 g Eiweiß • 22,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Brokkoli <input type="checkbox"/> 1 Tomate <input type="checkbox"/> 1 Apfel <input type="checkbox"/> 30 g Pinienkerne <input type="checkbox"/> 1 TL Honig <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Nährwerte pro Portion

- 301 Kcal
- 30,2 g Kohlenhydrate
- 7,3 g Eiweiß
- 22,8 g Fett

Zutaten

- 300 g Brokkoli
- 1 Tomate
- 1 Apfel
- 30 g Pinienkerne
- 1 TL Honig
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Thunfisch-Salat



Zubereitung

1. Lasse den Thunfisch abtropfen und zerklainere diesen mit einer Gabel.
2. Wasche den Apfel, halbiere diesen, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in kleine Wurfel.
3. Wasche das Basilikum und hacke dieses fein.
4. Hacke die Walnusse klein. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Walnusse goldbraun an. Vermenge alles ordentlich miteinander.
5. Vermenge den Naturjoghurt mit dem Zitronensaft und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Gebe es auf die Thunfisch-Apfelmasse und und verrühre alles ordentlich miteinander.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
• 278 Kcal	
• 12,4 g Kohlenhydrate	
• 39,2 g Eiweiß	
• 8,2 g Fett	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft	
<input type="checkbox"/> 1 Apfel	
<input type="checkbox"/> 20 g Walnusse	
<input type="checkbox"/> 1/4 Bund Basilikum	
<input type="checkbox"/> 2 TL Zitronensaft	
<input type="checkbox"/> 2 EL Naturjoghurt	
<input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Ofen-Hähnchen mit Gemüse



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.
2. Wasche den Blumenkohl sowie den Brokkoli und schneide beides in feine Röschen. Wasche, schäle und schneide die Karotten in feine Scheiben. Wasche den Rosenkohl. Vermenge alles miteinander, gebe 1 EL Öl hinzu und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
3. Gebe alles in eine Auflaufform, schiebe es in den Backofen und backe alles für ca. 20 Minuten.
4. Wasche danach das Fleisch, schneide dieses in kleine Stücke, vermenge es mit dem Öl und gebe es in die Auflaufform. Backe alles für weitere 20 Minuten
5. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch, schneide beides klein, gebe es ebenso zu dem Rest und gare alles für 10 Minuten weiter.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 479 Kcal • 22,6 g Kohlenhydrate • 49,9 g Eiweiß • 18,4 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Hähnchenbrustfilet <input type="checkbox"/> 150 g Brokkoli <input type="checkbox"/> 150 g Blumenkohl <input type="checkbox"/> 100 g Rosenkohl <input type="checkbox"/> 2 Karotten <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 150 g Naturjoghurt	

5. Wasche das Basilikum, hacke es fein und vermenge es mit dem Joghurt sowie dem Zitronensaft.
6. Richte alles zusammen an.

- 1 TL Zitronensaft
- 1/4 Bund Basilikum
- 2 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer

Ratatouille mit Lammkoteletts



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor.
2. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche die Zucchini und schneide diese in feine Scheiben. Wasche die Paprika sowie die Tomaten und schneide beides in grobe Würfel.
3. Vermenge alles miteinander, gebe 3 EL Öl hinein und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Gebe alles in eine Auflaufform, schiebe diese in den Backofen und gare alles für ca. 30 Minuten. Wende es in der Zwischenzeit immer wieder einmal.
4. Wasche das Fleisch und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Erhitze die beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl und brate das Lamm von beiden Seiten für ca. 3 Minuten goldbraun an.
5. Richte das Fleisch mit dem selbstgemachten Ratatouille an.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 757 Kcal • 28,4 g Kohlenhydrate • 45,2 g Eiweiß • 59,2 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Lamm-Stielkoteletts <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika <input type="checkbox"/> 1 Zucchini <input type="checkbox"/> 4 Tomaten <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehen <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Thymian	

5. Wasche das Basilikum, hacke es fein und vermische es mit dem Joghurt sowie dem Zitronensaft.
6. Richte alles zusammen an.

- 1/2 Bund Oregano
- 1/2 Bund Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Gedünsteter Mangold



Zubereitung

1. Wasche den Mangold sowie die Tomaten und schneide beides klein.
2. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein.
3. Erhitze einen Topf, gebe das Öl hinzu und dünste alles darin an. Gebe das Wasser hinzu und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
4. Lasse alles für ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen und würze es ggf. nochmals mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 190 Kcal • 7,8 g Kohlenhydrate • 10,2 g Eiweiß • 9,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 800 g Mangold <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 4 Tomaten <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 100 ml Wasser <input type="checkbox"/> 1 EL Butter <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Endivien-Karotten-Salat



Zubereitung

1. Wasche den Salat und schneide diesen klein.
2. Wasche die Karotte, schäle diese und reibe diese grob.
3. Wasche den Apfel, schäle diesen, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in grobe Würfel. Vermenge alles miteinander.
4. Wasche das Basilikum, hacke dieses fein und vermenge es mit dem Honig sowie dem Öl und verteile es auf dem Salat.
5. Lasse alles für ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen und würze es ggf. nochmals mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 428 Kcal • 24,1 g Kohlenhydrate • 7,3 g Eiweiß • 31,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Endiviensalat <input type="checkbox"/> 2 Karotten <input type="checkbox"/> 1 Apfel <input type="checkbox"/> 50 g Walnüsse <input type="checkbox"/> 20 g Basilikum <input type="checkbox"/> 1 EL Honig <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Brokkolisalat mit Cashewkernen



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe 1 TL Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
2. Wasche den Brokkoli und schneide diesen in feine Röschen. Schäle die Zwiebel und schneide diese in kleine Streifen.
3. Wasche den Thymian, hacke diesen fein und vermische es mit dem Rest.
4. Vermische den restlichen Honig mit dem Wasser sowie dem Öl, würze alles mit Salz sowie Pfeffer und verteile es auf dem Salat.
5. Hacke die Cashewkerne grob. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, röste diese darin goldbraun an, lasse sie abkühlen und verteile diese auf dem Salat.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 302 Kcal • 13,4 g Kohlenhydrate • 14,9 g Eiweiß • 14,4 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 600 g Brokkoli <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 50 g Cranberries <input type="checkbox"/> 1/4 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 30 g Cashewkerne <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> 2 TL Honig <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer 	

Energiekugeln



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe 1 TL Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
2. Halbiere die Orange sowie die Zitrone, presse beides aus, vermische es mit den Cranberries und püriere alles mit dem Pürierstab fein.
3. Vermische die Masse mit den Haferflocken, den Mandeln sowie dem Joghurt zu einer gleichmäßigen Masse.
4. Forme daraus kleine Kugeln und wende diese in den Kokosflocken. Stelle diese ggf. im Kühlschrank kalt.

Portionen	Zeit
8	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 321 Kcal • 20,5 g Kohlenhydrate • 10,6 g Eiweiß • 20,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 Orange <input type="checkbox"/> 1/2 Zitrone <input type="checkbox"/> 100 g Cranberries <input type="checkbox"/> 200 g zarte Haferflocken <input type="checkbox"/> 200 g gemahlene Mandeln <input type="checkbox"/> 100 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 60 g Kokosflocken <input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

Hähnchennuggets mit selbstgemachtem Dip



Zubereitung

1. Wasche das Fleisch, schneide das in kleine Stücke und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Schlage die Eier auf, verquirle diese und wende die Fleischstücke zuerst in der Eiermasse und dann in den Haferflocken.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinein und brate die Nuggets von beiden Seiten goldbraun an.
3. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Wasche den Thymian und hacke auch diesen fein. Vermenge beides mit dem Zitronensaft sowie dem Naturjoghurt und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
4. Richte die Hähnchennuggets mit dem selbstgemachten Dip an.

Portionen

4

Zeit

30 min.

Nährwerte pro Portion

- 278 Kcal
- 19,7 g Kohlenhydrate
- 26,3 g Eiweiß
- 9,8 g Fett

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g kernige Haferflocken
- 2 Hühnereier
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1/4 Bund Thymian
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Honig-Hafer-Riegel



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe 1 TL Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
2. Heize den Backofen auf 160 Grad Umluft vor.
3. Erhitze einen Topf, schmelze die Butter sowie den restlichen Honig darin und gebe die Haferflocken hinzu.
4. Hacke 50 g der Schokolade sowie die Haselnüsse fein und vermische diese mit dem Rest.
5. Lege etwas Backpapier auf ein Backblech, verteile die Masse darauf und backe diese für ca. 20 Minuten goldbraun. Lasse den Teig abkühlen und schneide diesen in kleine Riegel.
6. Lasse die Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und verteile diese auf den Riegeln.

Portionen	Zeit
8	40 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 418 Kcal • 34,2 g Kohlenhydrate • 6,7 g Eiweiß • 27,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 250 g kernige Haferflocken <input type="checkbox"/> 150 g Butter <input type="checkbox"/> 5 EL Honig <input type="checkbox"/> 50 g Cranberries <input type="checkbox"/> 50 g Haselnusskerne <input type="checkbox"/> 150 g Zartbitterschokolade	

Haferflockenbrei mit Beeren



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe das Wasser sowie die Haferflocken hinein und lasse alles für ca. 10 Minuten köcheln. Rühre alles immer wieder um und würze es mit Zimt.
2. Wasche den Apfel, schäle sowie halbiere diesen, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch klein. Wasche die Erdbeeren und schneide diese in feine Scheiben.
3. Verteile das Obst auf dem Haferbrei und vermenge alles ordentlich miteinander.

Portionen

2

Zeit

10 min.

Nährwerte pro Portion

- 180 Kcal
- 25,1 g Kohlenhydrate
- 7,1 g Eiweiß
- 3,9 g Fett

Zutaten

- 100 g zarte Haferflocken
- 100 ml Wasser
- 50 g Blaubeeren
- 50 g Erdbeere
- Zimt

Haferflocken-Cookies



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe 1 TL Honig sowie die Cranberries hinzu und lasse diese für ca. 10 Minuten ziehen. Nimm sie heraus und lasse sie abtropfen sowie abkühlen.
2. Heize den Backofen auf 180 Grad Umluft vor.
3. Vermenge die Butter mit dem restlichen Honig sowie 1 Ei.
4. Püriere die Cranberries sowie die Haferflocken mit einem Pürierstab fein und vermenge es mit dem Rest.
5. Schlage das Ei auf, trenne das Eigelb vom Eiweiß und schlage das Eiweiß mit einer Prise Salz steif. Hacke die Haselnüsse, Mandeln sowie die Schokolade fein und vermenge es mit dem Eiweiß. Vermenge diese Masse mit der Cranberry-Haferflocken-Masse.

Portionen

8

Zeit

40 min.

Nährwerte pro Portion

- 275 Kcal
- 18,4 g Kohlenhydrate
- 6,2 g Eiweiß
- 19,3 g Fett

Zutaten

- 150 g zarte Haferflocken
- 50 g Cranberries
- 100 g Butter
- 2 EL Honig
- 2 Hühnereier
- 30 g Mandeln
- 50 g Zartbitterschokolade
- 30 g Haselnusskerne
- Salz

6. Lege etwas Backpapier auf das Backblech, forme aus dem Teig kleine Plätzchen und lege diese auf das Backpapier. Bepinsele diese mit dem Eigelb und backe diese für ca. 20 Minuten.

Ofengemüse mit selbstgemachtem Hummus



Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in der doppelten Menge Wasser für mindestens 12 Stunden - wenn möglich auch 24 Stunden - einweichen.
2. Danach das Wasser abgießen und die Kichererbsen waschen, da sonst Rückstände von Giftstoffen enthalten sein können. Erhitze dann einen Topf mit reichlich Wasser gebe die Kichererbsen hinzu und lasse diese für ca. 1 - 2 Stunden - je nach Garwunsch- ziehen. Gieße diese dann durch ein Sieb und spüle sie nochmals aus.
3. Schäle den Knoblauch und wasche das Basilikum. Vermenge beides mit den Kichererbsen sowie den Oliven. Gebe 3 EL des Öls sowie den Zitronensaft hinzu und püriere alles mit dem Pürierstab fein. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
2	120 min.

Nährwerte pro Portion

- 540 Kcal
- 31,7 g Kohlenhydrate
- 12,5 g Eiweiß
- 36,8 g Fett

Zutaten

- 200 g Kichererbsen
- 50 g grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln

6. Heize den Backofen auf 220 Grad Umluft vor.
7. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Streifen. Wasche die Zucchini und schneide diese in feine Scheiben.
8. Gebe das Gemüse in eine Auflaufform, vermische es mit dem Öl und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
9. Schiebe die Auflaufform in den Backofen und backe alles für ca. 30 Minuten.
10. Richte das Gemüse mit dem selbstgemachten Hummus an.

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- Salz und Pfeffer

Gemüse mit Rote-Bete-Hummus



Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in der doppelten Menge Wasser für mindestens 12 Stunden - wenn möglich auch 24 Stunden - einweichen.
2. Danach das Wasser abgießen und die Kichererbsen waschen, da sonst Rückstände von Giftstoffen enthalten sein können. Erhitze dann einen Topf mit reichlich Wasser gebe die Kichererbsen hinzu und lasse diese für ca. 1 - 2 Stunden - je nach Garwunsch- ziehen. Gieße diese dann durch ein Sieb und spüle sie nochmals aus.
3. Schäle den Knoblauch und wasche das Basilikum. Schäle die Rote Bete und schneide diese klein. Vermenge alles mit den Kichererbsen sowie den Oliven. Gebe das Öl sowie den Zitronensaft hinzu und püriere alles mit dem Pürierstab fein. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
2	120 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 475 Kcal • 38,9 g Kohlenhydrate • 9,6 g Eiweiß • 26,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Kichererbsen <input type="checkbox"/> 50 g grüne Oliven <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 1/4 Bund Basilikum <input type="checkbox"/> 2 EL Zitronensaft <input type="checkbox"/> 3 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika	

Nährwerte pro Portion

- 475 Kcal
- 38,9 g Kohlenhydrate
- 9,6 g Eiweiß
- 26,7 g Fett

Zutaten

- 200 g Kichererbsen
- 50 g grüne Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika

1. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Streifen. Wasche sowie schäle die Karotte und schneide diese in feine Stifte.
2. Richte das Gemüse mit dem Rote-Bete-Hummus an.

- 1 grüne Paprika
- 1 Rote Bete
- 2 Karotten
- Salz und Pfeffer

Sauerkraut-Kartoffel-Puffer



Zubereitung

1. Lasse das Sauerkraut abtropfen, drücke es aus und hacke es grob. Schäle die Kartoffeln sowie die Zwiebel und raspele beides. Schneide den Schinken klein.
2. Vermenge alles mit den Eiern und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe Butter hinein, gebe die Hälfte der Masse hinein und brate diese von beiden Seiten goldbraun an.
4. Nehme den ersten Puffer hinaus und brate weitere Puffer.

Portionen	Zeit
2	120 min.

Nährwerte pro Portion

- 477 Kcal
- 31,9 g Kohlenhydrate
- 28,7 g Eiweiß
- 24,7 g Fett

Zutaten

- 300 g Sauerkraut
- 300 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g luftgetrockneter Schinken
- 2 Hühnereier
- 2 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Schweinefilet mit Salbei und Kartoffelstampf



Zubereitung

- Schäle die Kartoffeln und viertele diese. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe die Kartoffeln hinzu und koche diese für ca. 20 Minuten.
- Wasche die Paprika, halbiere diese und entferne die Kerne. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Butter hinein, brate die Paprikastücke darin goldbraun an und würze diese mit Salz sowie Pfeffer.
- Wasche das Fleisch. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Butter hinzu und brate das Fleisch von beiden Seiten goldbraun an.
- Heize den Backofen auf 100 Grad Umluft vor. Gebe das Fleisch in eine Auflaufform, füge die 2 EL Butter sowie die Salbeiblätter hinzu und lasse es für ca. 10 Minuten im Backofen garen.

Portionen	Zeit
2	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 628 Kcal • 37,0 g Kohlenhydrate • 38,3 g Eiweiß • 34,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 300 g Schweinefilet <input type="checkbox"/> 400 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika <input type="checkbox"/> 20 g Salbeiblätter <input type="checkbox"/> 5 EL Butter <input type="checkbox"/> Muskatnuss <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer 	

5. Gieße die Kartoffeln ab, gebe die restliche Butter hinzu und, stampfe die Kartoffeln klein und würze diese mit Salz sowie Pfeffer. Richte das Fleisch mit dem Kartoffelstampf an.

Gebratener Grünkohl mit Spiegelei



Zubereitung

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Butter hinein, schlage die Eier nach und nach in die Pfanne, brate sie auf der Unterseite goldbraun an und würze sie mit Salz sowie Pfeffer.
2. Schäle die Kartoffel und schneide diese in kleine Würfel. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 2 EL Butter hinzu und brate diese goldbraun an. Brate alles für ca. 30 Minuten an und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
3. Wasche den Grünkohl, schneide diesen klein. Schäle den Knoblauch und hacke diesen fein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die restliche Butter hinzu, brate beides darin an und würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Lösche es mit dem Wasser ab und lasse es für ca. 2 Minuten ziehen.
4. Richte den Grünkohl mit den Kartoffelwürfeln sowie den Eiern an.

Portionen

2

Zeit

50 min.

Nährwerte pro Portion

- 639 Kcal
- 39,9 g Kohlenhydrate
- 28,0 g Eiweiß
- 37,4 g Fett

Zutaten

- 500 g Grünkohl
- 2 Knoblauchzehe
- 400 g Kartoffeln
- 4 Hühnereier
- 100 ml Wasser
- 4 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Kichererbsen-Karotten-Salat



Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in der doppelten Menge Wasser für mindestens 12 Stunden - wenn möglich auch 24 Stunden - einweichen.
2. Danach das Wasser abgießen und die Kichererbsen waschen, da sonst Rückstände von Giftstoffen enthalten sein können. Erhitze dann einen Topf mit reichlich Wasser gebe die Kichererbsen hinzu und lasse diese für ca. 1 - 2 Stunden - je nach Garwunsch- ziehen. Gieße diese dann durch ein Sieb und spüle sie nochmals aus.
3. Schäle die Karotten und schneide diese klein. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Wasche die Chilischote und hacke diese fein. Erhitze einen Topf, gebe 1 EL Öl, die Karotten, die Zwiebel sowie die Chili hinzu und dünste alles darin an. Gebe dann die Kichererbsen hinzu und dünste diese für ca. 3 Minuten mit.

Portionen	Zeit
2	120 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 407 Kcal • 33,8 g Kohlenhydrate • 12,0 g Eiweiß • 21,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Kichererbsen <input type="checkbox"/> 2 Karotten <input type="checkbox"/> 1 Chilischote <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 20 g Erdnüsse <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 TL Zitronensaft <input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

4. Hacke die Erdnüsse grob, erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und brate diese darin goldbraun an.
5. Vermenge das restliche Öl mit dem Zitronensaft sowie dem Honig. Wasche die Minze, hacke diese fein und gebe diese hinzu.
6. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Gemüse und gebe die Erdnüsse darauf.

- 20 g Minze
- Salz und Pfeffer

Schweinesteak mit scharfen Linsen



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe die Linsen hinzu und koche alles für ca. 30 Minuten. Gieße es dann ab und lasse es abtropfen.
2. Schäle die Karotten und schneide diese klein. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Streifen. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinzu und brate die Karotten sowie die Zwiebel darin goldbraun an. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
3. Schäle den Knoblauch und hacke diesen mit der Chilischote fein und vermenge es mit den Linsen. Gebe die Karotten sowie die Zwiebeln hinzu und vermenge alles nochmals ordentlich miteinander.

Portionen	Zeit
4	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 494 Kcal • 26,4 g Kohlenhydrate • 57,5 g Eiweiß • 16,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 600 g Schweinesteak <input type="checkbox"/> 200 g Linsen <input type="checkbox"/> 3 Knoblauchzehe <input type="checkbox"/> 2 Karotten <input type="checkbox"/> 2 Zwiebeln <input type="checkbox"/> 1 Chilischote <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Nährwerte pro Portion

- 494 Kcal
- 26,4 g Kohlenhydrate
- 57,5 g Eiweiß
- 16,5 g Fett

Zutaten

- 600 g Schweinesteak
- 200 g Linsen
- 3 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

4. Wasche das Fleisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu, brate das Fleisch goldbraun an und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
5. Richte das Fleisch mit den scharfen Linsen an.

Hirschgulasch mit Süßkartoffelpommes



Zubereitung

1. Schäle die Karotte sowie den Sellerie und schneide beides klein. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Wasche den Thymian, den Oregano sowie den Rosmarin und hacke alles fein.
2. Erhitze einen Topf, gebe das Wasser mit einer Prise Salz hinein und bringe diesen zum Kochen. Gebe die Karotten, die Hälfte des Selleries, die Zwiebel, den Knoblauch sowie die Kräuter hinzu und koche alles für ca. 1 Stunde.
3. Wasche das Fleisch und schneide es in grobe Würfel. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an. Würze es dann mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen	Zeit
4	120 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 627 Kcal • 45,2 g Kohlenhydrate • 39,3 g Eiweiß • 30,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 600 g Hirschfleisch <input type="checkbox"/> 2 Karotten <input type="checkbox"/> 2 Zwiebel <input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehen <input type="checkbox"/> 2 Knollensellerie <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Oregano	

4. Wasche die Tomaten und püriere diese mit einem Pürierstab fein.
5. Püriere dann das Gemüse fein, gebe es durch das Sieb und vermenge es mit dem Tomatenpüree sowie dem Fleisch. Gebe alles in einen Topf und lasse es für weitere 30 Minuten köcheln. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.
6. Wasche die Süßkartoffeln ordentlich, schäle sie und schneide alle in gleich große Stifte.
7. Erhitze den Backofen in der Zwischenzeit auf 200 Grad Umluft. Gebe etwas Backpapier auf ein Backblech und verteile die Spalten darauf. Verteile die Süßkartoffelstifte darauf und träufele das restliche Öl darauf. Würze sie mit Salz sowie Pfeffer und backe sie für ca. 25 Minuten.
8. Richte das Hirschgulasch mit den Süßkartoffelpommes an.

- 1/2 Bund Rosmarin
- 1 l Wasser
- 4 Tomaten
- 600 g Süßkartoffeln
- 4 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Kabeljau mit gedünsteten Tomaten



Zubereitung

1. Wasche den Fisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Butter hinzu und brate den Fisch von beiden Seiten goldbraun an. Würze es mit Salz sowie Pfeffer
2. Wasche die Tomaten und halbiere diese. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Spalten. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinein und dünste die Tomaten sowie die Zwiebel darin an.
3. Halbiere die Oliven, gebe diese zu der Tomaten-Zwiebel-Masse und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
4. Richte die Tomaten-Oliven-Masse mit dem Fisch an.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 346 Kcal • 5,5 g Kohlenhydrate • 28,8 g Eiweiß • 21,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Kabeljaufilet <input type="checkbox"/> 200 g Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 100 g grüne Oliven <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 2 EL Butter	

Gratinierte Tomaten mit Makrelen



Zubereitung

1. Wasche den Fisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinzu und brate den Fisch von beiden Seiten goldbraun an. Würze es mit Salz sowie Pfeffer.
2. Wasche die Tomaten, halbiere diese und würze sie mit Salz sowie Pfeffer. Schneide die Mozzarella in kleine Würfel und verteile diese auf den Tomaten. Heize den Backofen auf 200 Grad Umluft vor, lege etwas Backpapier auf ein Backblech und verteile die Tomaten darauf. Schiebe diese in den Backofen und backe diese für ca. 10 Minuten.
3. Richte den Fisch mit den gratinierten Tomaten an.
4. Wasche den Rucola, halbiere die Oliven und verteile beides über den Rest.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 526 Kcal • 3,3 g Kohlenhydrate • 34,5 g Eiweiß • 42,2 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Makrelenfilet <input type="checkbox"/> 2 Tomaten <input type="checkbox"/> 20 g schwarze Oliven <input type="checkbox"/> 100 g Rucola <input type="checkbox"/> 50 g Mozzarella <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Quinoa-Salat mit Spargel und Mangold



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe 300 ml Wasser hinzu und bringe es zum Kochen. Wasche den Quinoa, gebe diesen hinzu und gare ihn für ca. 25 Minuten. Gebe den Quinoa in ein Sieb, lasse diesen abtropfen sowie abkühlen.
2. Wasche den Spargel und schneide die Enden ab. Wasche den Mangold sowie die Tomate und schneide beides klein. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate den Spargel von allen Seiten goldbraun an. Gebe dann den Mangold, die Tomate, den Knoblauch sowie die Zwiebel hinzu, dünste es für 2 Minuten mit und würze es mit Salz sowie Pfeffer.

Portionen

Zeit

2

20 min.

Nährwerte pro Portion

- 523 Kcal
- 38,7 g Kohlenhydrate
- 25,4 g Eiweiß
- 27,7 g Fett

Zutaten

- 100 g Quinoa
- 200 g grüner Spargel
- 200 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Basilikum
- 4 Hühnereier
- 1 Tomate

5. Vermenge alles miteinander.
6. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe die Eier hinzu und koche diese für ca. 10 Minuten. Nehme diese heraus, schrecke sowie pelle sie ab und halbiere sie.
7. Wasche das Basilikum, hacke es fein und vermenge es mit dem restlichen Öl.
8. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Gemüse und richte alles mit den Eiern an.

- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Algen Salat mit Jakobsmuscheln



Zubereitung

1. Wasche die Algen, erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, koche sie für 30 Sekunden, nehme sie heraus und schrecke sie ab.
2. Wasche die Salate und schneide sie klein. Wasche den Chili und hacke diesen fein.
3. Schäle den Ingwer und schneide diesen fein. Wasche die Minze und hacke diese fein. Vermenge alles miteinander.
4. Vermenge 1 EL Öl mit dem Wasser, dem Zitronensaft sowie dem Honig und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile es auf dem Salat.
5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate die Muscheln goldbraun darin an. Würze sie mit Salz sowie Pfeffer und verteile diese auf dem Salat

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 258 Kcal • 15,9 g Kohlenhydrate • 14,0 g Eiweiß • 15,3 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Wakame Algen <input type="checkbox"/> 100 g Eisbergsalat <input type="checkbox"/> 100 g Feldsalat <input type="checkbox"/> 1 Chilischote <input type="checkbox"/> 50 g Minze <input type="checkbox"/> 20 g Ingwer <input type="checkbox"/> 100 g Jakobsmuscheln <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser	

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Salat mit Jakobsmuscheln und Ananas



Zubereitung

1. Wasche die Salate und schneide diese klein.
2. Wasche den Apfel, schäle diesen, entferne die Kerne und schneide diesen in grobe Würfel.
3. Schäle die Ananas und schneide diese in grobe Würfel. Wasche die Minze und hacke diese fein.
4. Vermenge alles miteinander.
5. Vermenge das Wasser mit dem Öl und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile es auf dem Salat und verrühre alles ordentlich miteinander.
6. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate die Muscheln goldbraun an. Würze sie mit Salz sowie Pfeffer und verteile diese auf dem Salat.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 341 Kcal • 26,7 g Kohlenhydrate • 20,9 g Eiweiß • 15,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 200 g Feldsalat <input type="checkbox"/> 100 g Eisbergsalat <input type="checkbox"/> 200 g Jakobsmuscheln <input type="checkbox"/> 1 Apfel <input type="checkbox"/> 1/2 Ananas <input type="checkbox"/> 50 g Minze <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Kaffee-Joghurt-Shake



Zubereitung

1. Erhitze das Wasser, gebe den Kaffee in einen Filterbeutel und gieße das gebrühte Wasser darüber.
2. Lasse den Kaffee kalt werden und vermische diesen mit dem Joghurt sowie dem Honig.
3. Würze es je nach Bedarf mit Zimt.
4. Gebe je nach Belieben Eiswürfel hinzu.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 104 Kcal • 13,7 g Kohlenhydrate • 7,0 g Eiweiß • 1,9 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 2 - 3 EL Kaffee <input type="checkbox"/> 750 ml Wasser <input type="checkbox"/> 250 g Naturjoghurt <input type="checkbox"/> 1 EL Honig <input type="checkbox"/> Zimt	

Macadamia-Lachsforelle



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 160 Grad Umluft vor.
2. Wasche den Fisch. Lege etwas Backpapier auf ein Backblech und lege den Fisch darauf.
3. Hacke die Nüsse fein. Wasche den Thymian und hacke diesen fein. Presse die Zitrone aus und reibe die Schale ab. Vermenge alles mit 1 EL Olivenöl und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
4. Verteile die Macadamia-Masse auf dem Fisch, schiebe diesen in den Backofen und backe ihn für ca. 15 Minuten.
5. Wasche den Salat sowie die Tomaten und halbiere diese. Vermenge das restliche Öl mit dem Wasser und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile es auf dem Salat und verrühre alles ordentlich miteinander.
6. Richte den Fisch mit dem Salat an.

Portionen	Zeit
2	30 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 417 Kcal • 3,2 g Kohlenhydrate • 33,5 g Eiweiß • 29,3 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Lachsforellenfilet <input type="checkbox"/> 30 g Macadamia <input type="checkbox"/> 1/4 Zitrone <input type="checkbox"/> 200 g Feldsalat <input type="checkbox"/> 100 g Kirschtomaten <input type="checkbox"/> 50 g Thymian <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Nährwerte pro Portion

- 417 Kcal
- 3,2 g Kohlenhydrate
- 33,5 g Eiweiß
- 29,3 g Fett

Zutaten

- 300 g Lachsforellenfilet
- 30 g Macadamia
- 1/4 Zitrone
- 200 g Feldsalat
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Thymian
- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Rote Bete-Rucola-Salat



Zubereitung

1. Wasche die rote Bete. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, sowie einer Prise Salz und dem Kümmel. Koche die rote Bete für ca. 40 Minuten. Nimm sie dann heraus, gieße sie ab, schäle diese und lasse sie abkühlen.
2. Wasche den Rucola und schneide die rote Bete in feine Würfel. Vermenge 1 EL Öl mit dem Wasser, dem Honig sowie dem Zitronensaft und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Salat und verrühre alles ordentlich miteinander.
3. Schneide den Mozzarella klein und verteile diesen gemeinsam mit den Mandeln sowie den Paranüssen darüber.

Portionen

4

Zeit

50 min.

Nährwerte pro Portion

- 416 Kcal
- 22,0 g Kohlenhydrate
- 14,9 g Eiweiß
- 28,3 g Fett

Zutaten

- 2 Rote Bete
- 400 g Rucola
- 100 g Mozzarella
- 50 g Mandeln
- 50 g Paranüsse
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

Selbstgemachtes Nuss-Müsli



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 150 Grad Umluft vor. Lege etwas Backpapier auf das Backblech.
2. Erhitze einen Topf, gebe die Butter hinzu und schmelze diese. Vermenge alle Zutaten mit der Butter, verteile die Masse auf einem Backblech und backe alles für ca. 35 Minuten.
3. Lasse die Masse kalt werden und vermenge sie mit dem Joghurt.

Portionen

4

Zeit

50 min.

Nährwerte pro Portion

- 594 Kcal
- 40,3 g Kohlenhydrate
- 13,0 g Eiweiß
- 41,0 g Fett

Zutaten

- 100 g kernige Haferflocken
- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g Paranüsse
- 50 g Cashewkerne
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Kokosflocken
- 2 EL Wasser
- 2 EL Honig
- 2 EL Butter
- 200 g Naturjoghurt

Lakritz-Ingwer-Tee



Zubereitung

1. Erhitze einen Topf, gebe das Wasser hinein und löse die Lakritze darin auf.
2. Schäle den Ingwer und schneide diesen in feine Scheiben. Gebe diesen zu dem Rest und lasse alles für ca. 10 Minuten ziehen.

Portionen	Zeit
4	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 97 Kcal • 22,4 g Kohlenhydrate • 1,1 g Eiweiß • 0,1 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 100 g Lakritz <input type="checkbox"/> 50 g Ingwer <input type="checkbox"/> 1 Liter Wasser	

Frischer Fruchtsalat



Zubereitung

- Schäle die Ananas und schneide diese in feine Würfel. Schäle die Bananen sowie die Kiwi und schneide beides in feine Scheiben. Wasche die Erdbeeren und schneide diese fein. Schäle die Litschi. Wasche die Himbeeren sowie Blaubeeren.
- Vermenge alles ordentlich mit dem Honig sowie dem Zitronensaft.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 407 Kcal • 80,7 g Kohlenhydrate • 5,2 g Eiweiß • 2,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 1 Ananas <input type="checkbox"/> 2 Bananen <input type="checkbox"/> 1 Kiwi <input type="checkbox"/> 50 g Blaubeeren <input type="checkbox"/> 50 g Himbeeren <input type="checkbox"/> 100 g Erdbeeren <input type="checkbox"/> 100 g Litschi <input type="checkbox"/> 1 EL Zitronensaft <input type="checkbox"/> 1 TL Honig	

Gebratene Leber mit Kartoffelstampf



Zubereitung

1. Schäle die Kartoffel und schneide diese in grobe Würfel. Wasche sowie schäle die Äpfel, halbiere diese, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in grobe Würfel.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe die Kartoffel- sowie Apfelstücke hinzu und koche alles für ca. 15 Minuten.
3. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Ringe. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Butter hinzu, brate die Zwiebeln goldbraun an und würze diese mit Salz.
4. Gieße die Kartoffel-Apfel-Mischung ab, gebe 1 EL Butter hinzu, würze diese mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss und stampfe alles klein.
5. Wasche den Thymian sowie den Salbei.

Portionen	Zeit
2	40 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 772 Kcal • 72,0 g Kohlenhydrate • 38,7 g Eiweiß • 35,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Rinderleber <input type="checkbox"/> 500 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 200 g Äpfel <input type="checkbox"/> 3 Zwiebeln <input type="checkbox"/> 50 g Thymian <input type="checkbox"/> 10 g Salbei <input type="checkbox"/> 3 EL Butter <input type="checkbox"/> Muskatnuss <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Nährwerte pro Portion

- 772 Kcal
- 72,0 g Kohlenhydrate
- 38,7 g Eiweiß
- 35,7 g Fett

Zutaten

- 300 g Rinderleber
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Äpfel
- 3 Zwiebeln
- 50 g Thymian
- 10 g Salbei
- 3 EL Butter
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

6. Wasche die Leber und schneide diese in grobe Scheiben. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die restliche Butter hinein und brate die Leber von beiden Seiten goldbraun an. Gebe den Salbei sowie den Thymian hinzu und lasse es mitziehen. Würze es dann mit Salz sowie Pfeffer.
7. Richte die Leber mit dem Kartoffelstampf an.

Bisonfilet mit frischem Salat



Zubereitung

1. Wasche den Salat sowie die Tomaten und schneide beides klein. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Streifen. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Ringe. Vermenge alles miteinander.
2. Vermenge 1 EL Öl mit dem Wasser und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile es auf dem Salat und verrühre alles ordentlich miteinander.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate das Fleisch von beiden Seiten goldbraun an. Würze es dann mit Salz sowie Pfeffer.
4. Richte das Fleisch mit dem Salat an.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 450 Kcal • 5,7 g Kohlenhydrate • 33,7 g Eiweiß • 18,7 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Bisonfilet <input type="checkbox"/> 200 g Eisbergsalat <input type="checkbox"/> 2 Tomaten <input type="checkbox"/> 1 gelbe Paprika <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Hering-Gemüse-Salat



Zubereitung

1. Wasche die rote Bete. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, sowie einer Prise Salz und dem Kümmel. Koche die rote Bete für ca. 40 Minuten. Nehme sie dann heraus, gieße sie ab, schäle diese und lasse sie abkühlen.
2. Schäle die Kartoffel sowie die Karotten und schneide beide klein. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und koche die Kartoffeln für ca. 20 Minuten. Gebe die Karotten nach 5 Minuten hinzu und koche diese mit.
3. Erhitze einen Topf, gebe das Ei hinein und koche es für ca. 10 Minuten. Nehme das Ei dann heraus, schrecke es ab, lasse es abkühlen und schneide es in feine Würfel.
4. Wasche den Thymian und hacke diesen fein.

Portionen	Zeit
4	50 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 401 Kcal • 33,5 g Kohlenhydrate • 19,9 g Eiweiß • 19,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Heringsfilet <input type="checkbox"/> 500 g Kartoffeln <input type="checkbox"/> 200 g Karotten <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel <input type="checkbox"/> 1 rote Bete <input type="checkbox"/> 1 Hühnerei <input type="checkbox"/> 1/4 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 2 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

5. Vermenge 1 EL Öl mit dem Rest und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
6. Wasche den Fisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das restliche Öl hinzu und brate den Fisch von beiden Seiten goldbraun an. Würze diesen mit Salz sowie Pfeffer.
7. Schneide den Fisch in kleine Stücke und vermenge diesen mit dem Salat.

Krabben-Salat



Zubereitung

1. Schäle den Sellerie und schneide diesen in feine Streifen.
2. Wasche den Apfel, schäle diesen, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in feine Spalten.
3. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in kleine Würfel.
4. Wasche den Thymian und hacke diesen fein.
5. Vermenge das Öl mit dem Rest und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
6. Wasche die Krabben, schneide sie klein und vermenge es mit dem Gemüse.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 335 Kcal • 19,6 g Kohlenhydrate • 34,1 g Eiweiß • 10,0 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Krabben <input type="checkbox"/> 2 Knollensellerie <input type="checkbox"/> 1 Apfel <input type="checkbox"/> 1 Avocado <input type="checkbox"/> 1/2 Bund Thymian <input type="checkbox"/> 1 EL Wasser <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Gratinierte Austern



Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 160 Grad Umluft vor. Lege etwas Backpapier auf ein Backblech.
2. Löse die Austern und gieße das Wasser durch ein Sieb. Wasche das Austernfleisch sowie die Schale.
3. Erhitze einen Topf mit dem Öl, gebe den Spinat hinzu und dünste diesen kurz an. Füge das Austernwasser sowie die Austern hinzu und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
4. Verteile die Masse in den Austerschalen. Reibe die Mozzarella, gebe es auf den Rest und verteile es auf dem Backblech. Backe alles für ca. 2 Minuten.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 272 Kcal • 7,8 g Kohlenhydrate • 22,2 g Eiweiß • 14,8 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Austern <input type="checkbox"/> 300 g Blattspinat <input type="checkbox"/> 50 g Mozzarella <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Kabeljau mit Brokkoli



Zubereitung

1. Wasche den Brokkoli, schneide diesen in feine Röschen. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe den Brokkoli hinzu und lasse diesen für ca. 2 Minuten köcheln. Nimm diesen dann heraus und lasse diesen abtropfen
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Mandeln darin goldbraun an.
3. Erhitze einen Topf, gebe 1 EL Butter hinzu, schmelze sie und verteile diese gemeinsam mit den Mandeln auf dem Brokkoli.
4. Wasche den Fisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die restliche Butter hinzu und brate den Fisch darin goldbraun an. Würze ihn mit Salz sowie Pfeffer.
5. Richte den Fisch mit dem Brokkoli an.

Portionen	Zeit
2	20 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 498 Kcal • 8,1 g Kohlenhydrate • 38,2 g Eiweiß • 32,6 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 300 g Kabeljaufilet <input type="checkbox"/> 500 g Brokkoli <input type="checkbox"/> 50 g Mandelblättchen <input type="checkbox"/> 2 EL Butter <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Löwenzahnsalat



Zubereitung

1. Wasche den Löwenzahn.
2. Vermenge den Honig mit dem Olivenöl und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Gebe es auf den Löwenzahn und verrühre es ordentlich miteinander.
3. Hacke die Pistazien klein und verteile diese auf dem Salat.

Portionen	Zeit
2	10 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • 386 Kcal • 32,1 g Kohlenhydrate • 12,2 g Eiweiß • 21,5 g Fett 	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/> 600 g Löwenzahnblätter <input type="checkbox"/> 100 g Pistazien <input type="checkbox"/> 1 TL Honig <input type="checkbox"/> 1 EL Olivenöl <input type="checkbox"/> Salz und Pfeffer	

Nährwerte pro Portion

- 386 Kcal
- 32,1 g Kohlenhydrate
- 12,2 g Eiweiß
- 21,5 g Fett

Zutaten

- 600 g Löwenzahnblätter
- 100 g Pistazien
- 1 TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Avocado-Kartoffel-Salat



Zubereitung

1. Schäle die Kartoffel und schneide diese in grobe Würfel. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und koche die Kartoffeln für ca. 20 Minuten. Lasse diese abtropfen und abkühlen.
2. Wasche den Löwenzahn. Wasche die Tomaten und halbiere diese. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Wasche den Thymian und hacke diesen fein.
3. Vermenge alles miteinander.
4. Vermenge das Öl mit dem Wasser sowie dem Zitronensaft und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
5. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Salat.

Portionen

2

Zeit

30 min.

Nährwerte pro Portion

- 422 Kcal
- 40,6 g Kohlenhydrate
- 6,6 g Eiweiß
- 22,4 g Fett

Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Löwenzahnblätter
- 1 Avocado
- 1/4 Bund Thymian
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Rote Bete Risotto



Zubereitung

1. Wasche die Rote Bete. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, sowie einer Prise Salz und dem Kümmel. Koche die rote Bete für ca. 40 Minuten. Nimm sie dann heraus, gieße sie ab, schäle diese und lasse sie abkühlen. Schneide sie dann in feine Würfel.
2. Erhitze einen Topf, gebe 1 EL Öl hinein und dünste den Reis darin an. Schäle den Knoblauch und hacke diesen fein. Wasche das Basilikum und hacke es fein. Gebe beides gemeinsam mit dem Wasser zu dem Reis und lasse alles für ca. 20 Minuten kochen.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Mandeln darin goldbraun an. Schneide den Mozzarella klein.
4. Vermenge den Reis mit der roten Bete und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
5. Verteile den Mozzarella sowie die Mandeln darauf.

Portionen	Zeit
2	60 min.
<u>Nährwerte pro Portion</u>	
• 627 Kcal	
• 94,5 g Kohlenhydrate	
• 17,2 g Eiweiß	
• 19,3 g Fett	
<u>Zutaten</u>	
<input type="checkbox"/>	200 g Risottoreis
<input type="checkbox"/>	1 Rote Bete
<input type="checkbox"/>	1 Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	20 g Mandelblättchen
<input type="checkbox"/>	1/2 Bund Basilikum
<input type="checkbox"/>	50 g Mozzarella
<input type="checkbox"/>	700 ml Wasser
<input type="checkbox"/>	1 EL Olivenöl
<input type="checkbox"/>	Salz und Pfeffer

Reis-Geflügelsalat



Zubereitung

1. Wasche die Chilischote und hacke diese fein. Vermenge diese mit dem Honig sowie dem Zitronensaft und würze es mit Salz sowie Pfeffer.. Wasche das Fleisch, schneide es klein und vermenge es mit der Marinade. Stelle es für ca. 60 Minuten kalt.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe den Reis hinzu und koche diesen für ca. 10 Minuten. Gieße diesen dann ab und lasse ihn abkühlen.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 1 EL Öl hinein und brate das Fleisch goldbraun an.
4. Schäle die Zwiebel sowie den Ingwer und schneide beides klein. Wasche die Paprika und schneide diese in feine Streifen. Wasche den Rucola. Vermenge das Gemüse miteinander.

Portionen

Zeit

2

60 min.

Nährwerte pro Portion

- 697 Kcal
- 84,8 g Kohlenhydrate
- 44,6 g Eiweiß
- 17,9 g Fett

Zutaten

- 200 g Naturreis
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Chilischote
- 20 g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 50 g Rucola
- 1 rote Paprika
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft

5. Vermenge das Öl mit dem Wasser und würze es mit Salz sowie Pfeffer. Verteile es auf dem Salat.
6. Gebe das Fleisch sowie den Reis auf das Gemüse, vermenge alles ordentlich miteinander und würze es mit Salz sowie Pfeffer.

- 1 EL Wasser
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer