

Putengeschnetzeltes

Zutaten: 50 g Vollkornnudeln, 1 Putenschnitzel, 100 g frische Champignons, einige Cocktailtomaten

Zubereitung: Vollkornnudeln in Wasser abkochen. Das Putenschnitzel in Streifen schneiden und kurz in etwas Olivenöl anbraten. Champignons und Cocktailtomaten waschen, vierteln und dazugeben. Kurz andünsten. Jeweils 30 ml Wasser und Milch (1,5 % Fett) verrühren und dazugeben. Aufkochen lassen und danach nach Belieben salzfrei würzen.

Gemüse-Nudel-Mix mit Joghurtsoße:

Zutaten: 50 g Vollkornnudeln, Jeweils 50 g Blumenkohl, Broccoli und Möhren, 50 g fettarmen Joghurt, 1 TL Senf, Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, salzfreie Gewürzmischung, etwas gehackte Minze

Zubereitung: Zutaten: Vollkornnudeln in Salzwasser kochen. Blumenkohl, Broccoli und Möhren waschen und klein schneiden. Das Gemüse andünsten. Währenddessen den Joghurt mit einem TL Senf, Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone cremig rühren. Mit salzfreier Gewürzmischung und etwas gehackter Minze abschmecken. Das fertige Gemüse mit den Nudeln mischen und mit der Joghurtsoße übergießen

Gemischter Thunfisch-Salat

Zutaten: 150 g Rucola oder Feldsalat, Gurken, Tomaten, 200 g Thunfisch (naturell, ohne Öl), Öl-Essig-Dressing, salzfreie Gewürze.

Zubereitung: 150 g Rucola oder Feldsalat waschen, mit Gurken, Tomaten und 200 g Thunfisch (naturell, ohne Öl) aus der Dose anrichten. Öl-Essig-Dressing darüber geben und mit salzfreier Gewürzmischung abschmecken.

Reissalat mit Gemüse

Zutaten: 50 g ungeschälten Reis (oder gemischt mit Wildreis) 250 ml Gemüsebrühe, 250 g Gemüse (Brokkoli, Spargel, Paprika, Tomaten, Pilze, Zucchini oder Bohnen) 1 EL Olivenöl, salzfreie Gewürzmischung, Öl, Weißweinessig

Zubereitung: 50 g ungeschälten Reis (oder gemischt mit Wildreis) in 250 ml Gemüsebrühe garen. 250 g zerkleinertes Gemüse etwa sechs Minuten in 1 EL Olivenöl knackig dünsten, danach kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gemüse mit dem Reis anrichten, mit salzfreier Gewürzmischung würzen, mit Öl und Weißweinessig abschmecken

Bohnen-Schafkäse Salat

Zutaten:

1 Dose (250 g) weiße Bohnen, 1 kleine Zwiebel, und 2 Tomaten, 100 g Schafskäse, Dressing: 2 EL Olivenöl, Chilipulver oder Tabasco, frischer Petersilie, Zitronensaft, salzfreie Gewürze

Zubereitung: Bohnen waschen und abtropfen lassen, dazu 1 fein geschnittene kleine Zwiebel, und 2 klein geschnittene Tomaten geben und den Schafskäse darüber zerbröckeln.

Mit einem Dressing aus 2 EL Olivenöl, etwas Chilipulver oder Tabasco, frischer Petersilie, etwas Zitronensaft und salzfreie Gewürzmischung abschmecken und für eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Pute mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten: 200 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 3 Tomaten, 100 g Putenbrustfilet, 2 TL Olivenöl, 3 Stiele frischer Rosmarin, salzfreie Gewürze, 1 TL geriebener Parmesan, 1 EL fettarmer Joghurt, 1 TL körniger Senf

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen. Fleisch schnetzeln und im heißen Öl unter Wenden 5 Minuten lang braten. Herausnehmen und warm stellen. Kartoffel Scheiben ins Bratfett geben und knusprig braun braten. Zwiebelringe und Rosmarinnadeln für 5 Minuten mitbraten. Tomaten mit in die Pfanne setzen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Käse über die Tomaten streuen. Fleisch wieder zugeben und alles zugedeckt nochmals 10 Minuten lang schmoren. Joghurt salzen und pfeffern, mit dem Senf verrühren und als Sauce dazu reichen.

Fisch-Kartoffel-Gratin

Zutaten: 2 Kartoffeln, 2 Tomaten, 100 g Rotbarschfilet, ½ Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, 20 g Blauschimmelkäse, Jodsalz, schwarzer Pfeffer, 1 Zweig Basilikum

Zubereitung: Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Rotbarschfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Eine kleine Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Kartoffel- und Tomatenscheiben in die Form einschichten und das Fischfilet darauf legen. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Blauschimmelkäse darüber bröseln. Salzfrei würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten lang schön knusprig überbacken. Nach Belieben mit einigen Basilikumblättchen anrichten.

Überbackener Spitzkohl mit Kartoffeln

Zutaten: 200 g Kartoffeln, Jodsalz, 300 g Spitzkohl, 1 Zwiebel 75 g Rinderhackfleisch, 2 TL Olivenöl, Pfeffer, 5 getrocknete, eingelegte Tomaten, 1 TL Kapern (aus dem Glas), 50 ml Instant Gemüsebrühe, 3 Stiele frischer Thymian, 2 EL geriebener Gouda

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in Wasser garen. Spitzkohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und klein hacken. Zwiebelstückchen zusammen mit dem Rinderhackfleisch im heißen Olivenöl knusprig braten. Salzfrei würzen. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen, in Streifen schneiden, mit Kapern und Spitzkohl zum Hackfleisch geben, kurz mitbraten. Brühe zugeben. Mit Thymian und Pfeffer abschmecken. Mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 °C kurz überbacken.

Ratatouille

Zutaten: (für vier Personen)

250 g Aubergine, 80 ml Olivenöl, 250 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Paprikaschoten, 2 Knoblauchzehen, 500 g Tomaten

Zubereitung: Das Gemüse und die Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne erst die Zucchini und Auberginen in der Hälfte des Olivenöls anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln darin 2 Minuten dünsten. Paprika dazu geben und 5 Minuten mit dünsten, bis sie anfangen weich zu werden. Nun die Tomaten und den Knoblauch dazu geben. Auberginen und Zucchini unterrühren und 10 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack salzfrei würzen.

Tomatencremesuppe

Zutaten: (für vier Personen)

1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 410 g geschälte Tomaten aus der Dose 750 ml Gemüsebrühe, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Zucker, 250 ml Sahne, Kräutermischung aus der Tiefkühltruhe

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb dünsten. Knoblauch dazugeben. Die übrigen Zutaten bis auf die Sahne in den Topf geben und verrühren. Bei Schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab zu einer glatten Suppe pürieren. Die Sahne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Tiefkühl-Kräutern bestreuen.

Tipp: Es kann auch eine Tütensuppe verwendet werden, die mit ein paar frischen Tomaten und Kräutern aufgepeppt wird.

Fisch mit Spinat und Paprika

Zutaten: (Für vier Personen)

1 EL Olivenöl, Thymian, 2 rote Paprika, 1 Zwiebel, 3 EL Zitronensaft, 500 g Fischfilets (mehrere Sorten gemischt), 400 g Tiefkühl-Spinat, 1 TL Senf, salzfreie Gewürzmischung

Zubereitung: Das Olivenöl mit dem Thymian mischen. Paprika waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln klein hacken. Den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und würzen. In eine beschichtete Pfanne mit etwas Wasser geben und mit geschlossenem Deckel 10- 15 Min. dünsten. Den Spinat ebenfalls in einen Topf mit etwas Wasser geben und gleichzeitig dünsten. In der Zwischenzeit das Thymianöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Paprika dazugeben und 3 Minuten garen. Mit Senf, und Gewürzmischung würzen. Fertigen Spinat ebenfalls mit Gewürzmischung abschmecken. Auf Tellern anrichten. Den Fisch auf den Spinat legen und die Paprika darüber verteilen.

Geflügelspieße

Zutaten: (für vier Personen)

500 g Putengoulasch, 2 Paprikaschoten. Sauce: 1 EL Butter, 200 ml Hühnerbrühe, 4 EL Tomatenmark, 2 EL Balsamico-Essig, salzfreie Gewürze, 100 ml Gemüsebrühe

Zubereitung: Das Fleisch unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Paprika entstielen, waschen und in ca. 3 x 3 cm große Stücke schneiden. Nun im Wechsel Fleisch- und Paprikastücke auf die Holzspieße stecken. Die fertigen Spieße in eine Pfanne legen und 100 ml Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Darin die Spieße 10-15 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Butter und Brühe einrühren. Dann den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und alles unter rühren 2-3 Minuten leicht kochen lassen. Tomatenmark und Balsamico-Essig einrühren. Mit Gewürzen abschmecken.

Spaghetti mit Tomatensauce

Zutaten: (für vier Personen) 500 g geschälte Tomaten aus der Dose, 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, 500 g Spaghetti, ital. Tiefkühl-Kräuter

Zubereitung: Ausreichend Wasser für die Spaghetti aufsetzen und die Spaghetti nach Packungsangaben kochen. In der Zwischenzeit die Sauce bereiten. Dazu die Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten. Den Knoblauch dazu geben und eine Minute mitdünsten. Nun die geschälten Tomaten in die Pfanne geben. Tomatenmark und Zucker unterrühren. Bei schwacher Hitze die Sauce einkochen lassen. Kurz bevor die Spaghetti fertig sind, die Sauce pürieren und mit Gewürzen abschmecken. Spaghetti abgießen und mit der Sauce in eine Schüssel geben. Mit ital. Kräutern bestreuen.

Hähnchenkeulen mit Gemüse

Zutaten: (Für vier Personen)

4 Hähnchenkeulen, 1 EL Olivenöl, 4 Tomaten (enthäutet), 2 Zucchini, 1 grüne Paprika, 2 EL Oliven, Tiefkühl-Kräuter, salzfreie Gewürzmischung

Zubereitung: Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen von allen Seiten anbraten. Dann die Hähnchenkeulen im Backofen bei 200 Grad 35-45 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne das Gemüse mit einen halben EL Öl anbraten. Dann etwas Gemüsebrühe dazu geben und das Gemüse 5 Minuten gar dünsten. Kurz vor Ablauf der Garzeit die Oliven dazu geben. Hähnchenkeulen und Gemüse anrichten und servieren.

Pilz-Risotto

Zutaten: (Für vier Personen)

750 ml Gemüsebrühe, 60 g Butter, 1 EL Olivenöl, 1 Stange Porree, 250 g Champions, 250 g Risottoreis, 50 g geriebenen Parmesan

Zubereitung: Porree in Ringe und die Champions in Scheiben schneiden. Butter und Öl in eine Pfanne geben. Erst den Porree ca. 5 Minuten dünsten und anschließend die Champions dazu geben. Weitere 5 Minuten dünsten. Nun den Reis zum Gemüse geben. 125 ml der Gemüsebrühe zugießen und stetig umrühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Wieder Brühe nachgießen. Dies so lange wiederholen bis der Reis gar ist. Parmesan unter das Risotto mischen. Nach Geschmack würzen.

Low Carb Pfannkuchen

Zutaten: 4 Eier mit 4 EL Mandelmehl (sehr fein gemahlene Mandeln), 4 EL spritziges Mineralwasser und von einer halben Vanillestange das ausgekratzte Mark gut verrühren. 1 Ei, 1 EL Mandelmehl, 1 EL Mineralwasser = 1 Pfannkuchen.

Zubereitung: In einer heißen Pfanne die Pfannkuchen ausbacken.

Steak mit Gemüsepfanne

Zutaten: 2 Rinderteaaks á 200 g, Zucchini, Fenchel, Tomaten, Kürbisstücke, grüne Bohnen.

Zubereitung: Gemüse salzfrei würzen, nur 2 Minuten in einer Pfanne mit Olivenöl kurz schwenken und anbraten, das Gemüse sollte schön bissfest bleiben.

Steak nach Geschmack `medium` oder `well done` in einer heißen Grillpfanne braten, salzfrei und mit groben schwarzen Pfeffer würzen.

Eiweißbrötchen mit Zitronen und Avocadocreme

Zutaten für Zitronenaufstrich: 1 Avocado, 1 Zitrone

Zutaten für die Eiweißbrötchen: 200 g geriebene Mandeln, 20 g Sonnenblumenkerne gemahlen, 20 g Leinsaat, 50 g gemahlene Haselnüsse, 100 ml heißes Wasser, 30 g Kürbiskerne, 2 EL Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver, 5 x Eiweiß, 1 gestrichener 1 TL Salz

Zubereitung Zitronenaufstrich: 1 Avocado mit Saft von einer Zitrone und 1 Prise abgeriebene Zitronenschale pürieren

Zubereitung Eiweißbrötchen: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsaat und Haselnüsse im heißen Wasser 1 Stunde quellen lassen. Kichererbsenmehl und Backpulver mischen, Kürbiskerne ohne Fett kurz in einer Pfanne rösten. Alle Zutaten, außer dem Eiweiß, zusammenrühren. Eiweiß mit dem Salz steif schlagen, unter den Teig heben. Brötchen am Besten in Muffinförmchen füllen und backen. Backen: 220° ca. 25 Minuten

Kräftige Gärtnersuppe

Zutaten: (für 2-3 Personen)

1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 3 EL Olivenöl, 1 EL Halbfettbutter, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Porree, Petersilienwurzel), 600 g Karotten, 1 Liter Gemüsebrühe, Chili, Pfeffer, Currypulver, 500 g Hackfleisch, 1 kleine Zwiebel, 1 Handvoll Petersilie, 1 Zweig Liebstöckel (Maggikraut). Pfeffer, Prise granuliert Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter

Zubereitung: In einem Topf Öl und Butter erhitzen, gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer zugeben und glasig dünsten. Dann das in Würfel geschnittene Suppengrün und Karotten zugeben, kurz mit dünsten und mit Pfeffer, Chili- und Currypulver nach Geschmack würzen, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, langsam ca. 20 min köcheln lassen, bis das Gemüse schön weich geworden ist. Anschließend mit dem Zauberstab die Suppe pürieren. Während der Kochzeit der Suppe einen 2. Topf aufstellen, mit Wasser füllen (kann auch gewürzt werden mit Brühwürfel, Pfeffer - aber auf jeden Fall die Lorbeerblätter) – zum Kochen bringen. Darin die Hackfleischbällchen aus Hackfleisch, fein gehackter Zwiebel, gehackter Petersilie und Liebstöckel, Pfeffer, 1 Prise granuliertes Zwiebelpulver, 5 min kochen lassen. Die fertige Suppe anrichten und die Fleischklößchen in die Suppe geben!