

Die aktuellen Brigitte-Rezeptkarten 2005

50 neue Gerichte aus der Brigitte-Versuchsküche
JETZT: Mit Blitzrezepten, die in 15 Minuten fertig sind



- ◆ Morgens
- ◆ Snacks
- ◆ Salat
- ◆ Mittags

- ◆ Blitzrezept
- ◆ Familie
- ◆ Dessert
- ◆ Abends

✂ Schneiden Sie sich Ihre Rezeptkarten einfach entlang der Linie aus. ✂

English Bircher Müsli (1 Portion)

ca. 450 Kcal 7 g Fett

1 Saftorange, 100 ml Milch (1,5 % Fett), 150 g Joghurt (0,1 % Fett), 1 kleiner Apfel, 1 EL Rosinen, 1 TL gehackte Haselnüsse, 1 EL Sanddornsirup mit Rohrzucker, 2 Stück Weetabix (Vollkornweizenkeks)

Orange auspressen. Die Hälfte des Safts mit Milch und Joghurt verrühren. Den Apfel in Stifte hobeln. Apfel, Rosinen, Haselnüsse, Sirup und Weetabix in eine Schüssel geben und mit der Joghurt-Milch begießen. Restlichen Orangensaft dazu trinken.

Zweierlei Käse-Knäckle (1 Portion)

ca. 355 Kcal 10 g Fett

2 Scheiben Knäckebrot, 2 TL Frischkäse (4 % Fett), 2–3 Salatblätter, 60 g „Henri-leicht“-Weichkäse (12 g Fett), ¼ rote Paprikaschote, 1 TL Orangen-Senf-Soße oder Orangenmarmelade

Knäckebrote mit Frischkäse bestreichen und mit Salatblättern und Käse-scheiben belegen. Ein Knäckle mit Paprikaringen belegen, das andere mit Orangen-Senf-Soße bestreichen.

DAZU: 200 ml Tomatensaft

Mini-Mais-Röllchen (1 Portion)

ca. 60 Kcal 3 g Fett

1 Scheibe Roastbeef-Aufschnitt (30 g), 1 TL Meerrettich (Glas), 1 Salatblatt, 1 EL Maiskörner (Glas oder Dose), Pfeffer

Roastbeef-Scheibe mit Meerrettich bestreichen, mit dem Salatblatt belegen und aufrollen. Mit Mais bestreuen und kräftig pfeffern.

Mini-Mais-Salat (1 Portion)

ca. 35 Kcal 0 g Fett

1 Tomate, 1 Salatblatt, 2 EL Maiskörner (Glas oder Dose), 1 EL Joghurt (0,1 % Fett), ½ TL TK-Salatkräuter, Kräutersalz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Tomate klein schneiden. Salatblatt in kleine Stücke zupfen. Alles mit Mais, Joghurt und Kräutern verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Roastbeef auf Birnensalat (2 Portionen)

pro Portion
ca. 300 Kcal 12 g Fett

1 TL Pinienkerne, 2 Lauchzwiebeln, 5 weiche getrocknete Tomaten, 2 EL geriebener Parmesankäse, 3 TL Olivenöl, Salz, schwarzer Pfeffer, 100 g Roastbeef-Aufschnitt, 1 reife Birne (z. B. Gute Luise oder Abate), 80 g gemischter Blattsalat, 2 EL Balsamessig, 3 EL Gemüsebrühe

Pinienkerne, Lauchzwiebeln und Tomaten fein hacken. Mit Käse und 2 TL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Roastbeef, Birnenspalten oder -scheiben und Salat auf 2 Tellern anrichten. Balsamessig, Brühe, restliches Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat träufeln. Mit der Tomatengremolata anrichten.

DAZU: 2 Scheiben Vollkornbrot (60 g)

Birnen-Aprikosen-Müsli (1 Portion)

ca. 390 Kcal 5 g Fett

1 Birne, 2 getrocknete Soft-Aprikosen, 1 EL Honig, 100 ml Apfelsaft, etwas Zitronensaft, 3 EL Haferflocken, ¼ l Molke, 1 TL Leinsamen

Birnenachtel, klein geschnittene Aprikosen, Honig, Apfel- und Zitronensaft zugedeckt einmal aufkochen und 5 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen. In einen Teller füllen, Haferflocken und etwas Molke zugeben. Leinsamen darüber streuen. Die restliche Molke zum Müsli trinken.

TIPP: Weiche Soft-Trockenfrüchte gibt es von Seeberger und Kluth im Supermarkt und von Rapunzel im Naturkosthandel.

Mandel-Ananas-Smoothie (1 Portion)

ca. 420 Kcal 7 g Fett

150 g frische Ananas, 1 Saftorange, 1 Banane, 2 TL Mandelcreme (z. B. von Rapunzel), 150 g Joghurt (0,1 % Fett), 2 getrocknete Soft-Aprikosen, 1 TL Rosinen, ½ TL geröstete Sojakerne

Ananasstücke, Orangensaft, Banane, Mandelcreme und Joghurt mit dem Schneidstab des Handrührers oder im Mixer pürieren. Mit Aprikosen, Rosinen und Sojakernen anrichten.

TIPP: Die Trockenfrüchte und Sojakerne sind mit 1 g Fett und 60 kcal jederzeit ein guter Snack für zwischendurch.

Trauben-Apfel-Punsch (1 Portion)

ca. 235 Kcal 1 g Fett

200 ml roter Traubensaft, 1 EL Bio-Süße (Reformhaus), ½ Apfel, 1 Beutel Punsch- und Glühweingewürz (z. B. von Lebensbaum)

150 ml Wasser, Traubensaft, Bio-Süße und Apfelwürfel aufkochen. Gewürzbeutel zugeben und nach Packungsangabe ziehen lassen.

Ingwer-Yogi-Tee (1 Portion)

ca. 125 Kcal 2 g Fett

10–15 g frische Ingwerknolle, 1 EL Akazienhonig, 1 Teebeutel Yogi-Tee (z. B. von Golden Temple), ¼ l fettarme Milch

250 g Wasser aufkochen. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer, Honig und den Teebeutel in eine Tasse oder einen Becher geben, mit siedendem Wasser begießen und nach Packungsangabe ziehen lassen. Milch aufschäumen und zum Tee geben.

Hähnchen-Cocktail (2 Portionen)

pro Portion
ca. 310 Kcal 10 g Fett

1 gegrillte Hähnchenbrust (ca. 250 g), 100 g Joghurt (0,1 % Fett), 2 EL Salatcreme (15 % Fett), 3–4 EL Zitronensaft, 1 TL scharfer Senf, Salz, weißer Pfeffer, ½–1 TL Zucker, 1–2 Clementinen, 1 Glas Rotkohl (350 g), 2 Lauchzwiebeln

Hähnchenfleisch von Knochen und Haut lösen. Das Fleisch zerpfücken und etwa 150 Gramm abwiegen. Joghurt, Salatcreme, Zitronensaft und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Clementinen schälen, zerteilen und in Stücke schneiden. Rotkohl und Clementinen vermischen. Lauchzwiebeln fein hacken. Rotkohl und Hähnchen auf einer Platte verteilen, mit Cocktailsoße beträufeln und mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

TIPP: Übrig gebliebenes Hähnchenfleisch einfrieren oder anderweitig verwenden.

Möhrensalat mit Hummus (2 Portionen)

pro Portion
ca. 345 Kcal 13 g Fett

1 Dose Kichererbsen (240 g), 2 EL „Brunch mit Joghurt“ (15 % Fett), ½ EL Nussöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, Salz, Edelsüß-Paprika, Cayennepfeffer, 350 g Möhren, 2 rote Zwiebeln, 1 Saftorange, ½ EL Olivenöl, 4–5 Petersilienstängel

Kichererbsen abtropfen lassen, dabei ¼ Tasse Flüssigkeit auffangen. Den Sud, die Hälfte der Kichererbsen, Brunch, Nussöl, Knoblauch und 1–2 EL Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Paprika und Cayennepfeffer abschmecken. Wasser in einem Dämpftopf aufkochen. Restliche Kichererbsen, Möhrenstifte und Zwiebelringe im Dämpfeinsatz einmal aufkochen und 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Orangensaft, restlichen Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Soße und Gemüse mischen, mit Petersiliensstreifen bestreuen und mit Hummus anrichten.

DAZU: 2 Scheiben Vollkorntoast (40 g)

Trauben-Käse-Salat (2 Portionen)

pro Portion
ca. 315 Kcal 9 g Fett

2 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (100 g), 100 g blaue Weintrauben, 2 Selleriestangen, 1 rote Zwiebel, 125 g Harzer Roller oder anderer Sauermilchkäse, 4 EL Molke, 3 TL Meerrettich (Glas), evtl. Kümmel, 2 EL Rotwein-Essig oder Balsamessig, Salz, weißer Pfeffer, 2 TL Traubenkernöl, 2 TL Olivenöl, 100 g Blattsalat (z. B. Römersalat)

Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Im Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 etwa 4–6 Minuten rösten. Herausnehmen. Weintrauben halbieren und entkernen. Sellerie und Zwiebel fein hacken. Käse in Scheiben schneiden oder würfeln. Molke, Meerrettich, Kümmel, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Ölsorten mit einer Gabel unterschlagen. Blattsalat in Streifen schneiden. Alles miteinander vermischen und anrichten.

Ingwer-Seelachs-Spieße (1 Portion)

ca. 505 Kcal 10 g Fett

20 g frische Ingwerknolle, 4 EL Traubensaft, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Sojasoße, 1 EL Ahornsirup, 150 g Seelachsfilet, 120 g TK-Rosenkohl, Öl für die Grillpfanne, 1 TL geröstetes Sesamöl

Ingwer fein hacken und mit Traubensaft, Zitrone, Sojasoße und Ahornsirup verrühren. Fischfilet in Würfel schneiden, auf 2 Holzspieße stecken und 10 Minuten in der Soße marinieren. Wasser in einem Dämpftopf aufkochen. Rosenkohl im Dämpfeinsatz zugeben, einmal aufkochen und 4–5 Minuten garen. Fischspieße abtropfen, Marinade aufheben. Heiße Grillpfanne dünn mit Öl einpinseln und die Spieße bei mittlerer Hitze pro Seite 2 Minuten grillen. Rosenkohl, restliche Marinade und Sesamöl vermischen und mit den Fischspießen anrichten.

DAZU: 125 g vorgegarten Reis (z. B. von Uncle Ben's oder Oryza)

Wels auf Fenchel (1 Portion)

ca. 465 Kcal 15 g Fett

100 g Fenchel, 1 Möhre, 1 Kartoffel (100 g), ¼ l Möhrensaft, 1 TL Honig, ½ TL Fenchelsamen, 1–2 Lorbeerblätter, grober Pfeffer, 120 g Pangasiusfilet (vietnamesischer Wels), Salz, 1 Saftorange, 2 TL Joghurt (0,1 % Fett), 1–2 TL Sherryessig, 1 EL gehackte Kräuter (frisch oder TK)

Fenchel putzen, Möhre und Kartoffel schälen und alles in gleich große Stücke schneiden. Möhrensaft, Honig und Gewürze aufkochen. Gemüse zugeben und 15 Minuten zugedeckt garen. Fisch salzen und mit Orangensaft beträufeln. Fisch und Saft zum Gemüse geben und weitere 4–5 Minuten garen. Fisch herausnehmen. Joghurt unter das Gemüse rühren und mit Salz, Pfeffer und Sherryessig abschmecken. Fischfilet mit Kräutern bestreuen und dazu anrichten.

Brokkoli mit Ei-Vinaigrette (2 Portionen)

pro Portion
ca. 310 Kcal 11 g Fett

400 g TK-Brokkoli, 1 hart gekochtes Ei, 2 Lauchzwiebeln, 2–3 EL gehackte Salatkräuter (frisch oder TK), 3 EL Weißwein-Essig, 2–3 TL Apfelfeile, 1 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Walnussöl, 1–2 EL Kapern

Wasser in einem Dämpftopf aufkochen. Brokkoli im Dämpfeinsatz aufkochen und 8–10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Das Ei pellen und fein hacken. Lauchzwiebeln fein hacken. 2 EL Wasser, Kräuter, Essig, Apfelfeile, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel zugeben und Öl mit einer Gabel unterschlagen. Abgekühlten Brokkoli in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf einen flachen Teller geben, mit Vinaigrette beträufeln und mit gehacktem Ei und Kapern bestreuen.

DAZU: 2 Vollkornbrötchen (90 g) mit 30 g Frischkäse (4 % Fett)

Ananas-Nudel-Salat (2 Portionen)

pro Portion
ca. 395 Kcal 10 g Fett

80 g TK-Eismeer-Garnelen (z. B. von Costa), 75 g Soja-Nudeln, Salz, ½ Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 200 g frische Flug-Ananas, 2 TL kaltgepresstes Rapsöl, 3 EL Limettensaft, 4 EL süße Chilisoße, 3 TL frische gehackte Erdnusskerne

Garnelen abspülen und auftauen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Gurke längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Ananas schälen, klein schneiden und etwa ein Viertel davon mit Öl, Limettensaft, Chilisoße und Salz pürieren. Erdnüsse zugeben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit den übrigen Zutaten vermengen. Salat mit Salz abschmecken und anrichten.

DAZU: Mini-Vinschgauer (20 g)

Forelle al cartoccio (1 Portion)

ca. 510 Kcal 15 g Fett

1 küchenfertige Forelle à 300 g, Salz, Pfeffer, ½ Zitrone, 2 Kartoffeln (100 g), Öl zum Einfetten, 1 gelbe Paprikaschote, 2 Lauchzwiebeln, 1 TL gerebelter Oregano, 3 Cocktailtomaten, 1 TL Olivenöl, 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)

Forelle abspülen, trocken tupfen. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kartoffeln schälen. Ein Stück Alufolie (40 x 40 cm) in der Mitte dünn einfetten. Dünne Kartoffelscheiben, Paprikastücke und Lauchzwiebelringe darauf verteilen und mit Oregano bestreuen. Forelle darauf legen und mit Tomatenscheiben füllen. Fisch mit Olivenöl beträufeln. Alufolie schließen und den Fisch auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 etwa 20–25 Minuten garen. Vor dem Anrichten mit Petersilie bestreuen.

Schellfisch mit Senfsoße (1 Portion)

ca. 460 Kcal 14 g Fett

100 g Salatgurke, Fett für die Form, 1 Schwanzstück vom Schellfisch (ca. 200 g), ½ Zitrone, Salz, 1 Tomate, 1 rote Zwiebel, 4 EL „Cremefine zum Schlagen“ (von Rama), 2 TL scharfer Senf, 1 EL körniger Senf, weißer Pfeffer, Zucker

Salatgurke entkernen, in Scheiben schneiden und in eine gefettete ofenfeste Form geben. Fisch abspülen, trocken tupfen und darauf legen. An der Hautoberseite bis zur Gräte einschneiden. Haut etwas zurückklappen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Tomate und Zwiebel fein hacken. Cremefine, beide Senfsorten und 2–3 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Tomate, Zwiebel und Senfsoße auf den Fisch geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 etwa 25 Minuten garen.

DAZU: 150 g Pellkartoffeln

Hüftsteak mit Tomatensalsa (1 Portion)

ca. 455 Kcal 15 g Fett

2 EL Sojasoße, 2 TL scharfer Senf, 1 TL Honig, 150 g Hüftsteak vom Rind, 2–3 EL Mineralwasser, 2 TL Olivenöl, 50 g Porree, 4 weiche getrocknete Tomaten, 100 g Ananas, 1 Hand voll Rauke

Sojasoße, Senf und Honig verrühren. Steak in breite Streifen schneiden und 20 Minuten darin marinieren. Mit Küchenkrepp trocken tupfen, Marinade aufheben. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Mineralwasser zugeben und die Steakstreifen pro Seite 30 Sekunden braten. Herausnehmen und warm stellen. Öl, Porreeringe und in Streifen geschnittene Tomaten in der Pfanne unter Rühren und Schwenken 3–4 Minuten braten. Ananasstücke, 2 EL Wasser und die Marinade zugeben und zugedeckt 3–4 Minuten braten. Steaks und Tomatensalsa auf Rauke anrichten.

DAZU: 30 g Vollkornreis

Barbecue-Chicken (1 Portion)

ca. 485 Kcal 7 g Fett

1 TL weißer Balsamessig, 1–2 TL flüssiger Honig, 2 EL Tomatenketchup oder Steaksoße, ¼ TL gehackter Rosmarin, grober Pfeffer, 1 Hähnchenschenkel (220 g), Salz, 2 rote Zwiebeln, 2 Kartoffeln (100 g), 100 g TK-Grüne Bohnen

Essig, Honig, Tomatenketchup, Rosmarin und Pfeffer verrühren. Hähnchenschenkel abspülen, trocken tupfen, salzen und mit der Marinade bestreichen. Zwiebeln abziehen, Kartoffeln schälen. Beides vierteln oder achteln. Zuerst TK-Bohnen, Kartoffeln und Zwiebeln, dann die Hähnchenschenkel in einen Bratbeutel geben. 2–3 EL Wasser zugießen. Bratbeutel verschließen, einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 etwa 25–30 Minuten braten.

Gemüsepaella (1 Portion)

ca. 445 Kcal 15 g Fett

1 kleine rote Paprikaschote, 75 g Porree, 50 g TK-Erbisen, 50 g Parboiled Reis, ½ EL Olivenöl, 1 Tomate, Salz, Pfeffer, 6 grüne Oliven ohne Stein, ¼ l Gemüsebrühe, 2 Safranfäden, ½ TL Kräuter der Provence, 50 g Schafkäse (9,5 g Fett)

Paprika und Porree in gleich große Stücke schneiden. Mit TK-Erbisen mischen. Gemüse, Reis und Öl in einer kleinen ofenfesten Pfanne unter Rühren andünsten. Tomatenwürfel unterrühren. Salzen und pfeffern. Oliven zugeben. Brühe, Safran und Gewürzmischung verrühren und in die Pfanne gießen. Paella in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 etwa 25 Minuten garen. Käsewürfel zugeben und weitere 10 Minuten garen.

Pochiertes Ei mit Spinat (1 Portion)

ca. 415 Kcal 16 g Fett

200 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 125 g TK-Spinat, 1 Knoblauchzehe, 200 ml Gemüsebrühe, 1 TL Olivenöl, 2 EL geriebener Parmesankäse, 2–3 EL Tomatenmark, 2 EL weißer Balsamessig, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Ei

Kartoffeln und Zwiebel würfeln. Mit Spinat, zerdrücktem Knoblauch, Brühe und Öl etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen. 100 ml Kochsud abgießen und mit Käse, Tomatenmark und 1 TL Essig in einem Topf erhitzen. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. ½ l Wasser und restlichen Essig aufkochen. Ei in einer Suppenkelle aufschlagen und in die kochende Flüssigkeit gleiten lassen. Mit 2 Löffeln das Eiweiß um den Dotter ziehen. Nach 2–3 Minuten das Ei wenden und weitere 3 Minuten garen. Mit Spinatgemüse und Tomatensoße anrichten und mit etwas Pfeffer würzen.

Lamm mit Zucchini (1 Portion)

ca. 420 Kcal 12 g Fett

100 g Zucchini, 1 Tomate, 1½ TL Olivenöl, 4–5 Salbeiblättchen (frisch oder getrocknet), 125 g Lammfilets oder Lammrücken (Lammlachs), Salz, 30 g kernlose Weintrauben, 70 g vorgegarte Weizenkörner (von Ebly), Pfeffer, 3 TL Balsamessig, 1 EL Ahornsirup

Zucchini in Scheiben und Tomate in Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dünn mit Öl einpinseln. Zucchini, Salbei und Lammfleisch darin etwa 2 Minuten braten. Das Fleisch salzen, wenden, 2 EL Wasser zugeben und weitere 2 Minuten zugedeckt braten. Herausnehmen und warm stellen. Restliches Öl, Weintrauben, Tomate, Weizen und 2 EL Wasser zugeben und zugedeckt 3 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herausnehmen, mit Zucchini und Lamm anrichten. Essig, Sirup und eventuell 2 EL Wasser in die Pfanne geben, kurz verrühren und über das Fleisch träufeln.

Medaillons in Tomatensoße (1 Portion)

ca. 435 Kcal 10 g Fett

150 g Schweinefilet, Pfeffer, ½ TL Rosmarinnadeln, 1 große Zwiebel, 1 TL Olivenöl, 2 TL Sojasoße, 150 g gehackte Tomaten (frisch oder Tetrapak), 1 TL Tomatenmark, ½ TL italienische Kräutermischung, 1 EL Kapern, Salz, Zucker, 50 g Soja-Bandnudeln, Fett für Grill oder Pfanne

Filetsteak mit Pfeffer und gehacktem Rosmarin einreiben. Zwiebelringe in Öl andünsten. Sojasoße, Tomaten, Tomatenmark und Kräutermischung zugeben und zugedeckt etwa 5 Minuten kochen. Kapern unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Pasta nach Packungsanweisung garen. Filetsteak im Kontaktgrill oder in einer dünn gefetteten Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten braten. Herausnehmen, salzen und mit Nudeln und Tomatensoße anrichten.

Orangen-Zwiebel-Suppe (2 Portionen)

pro Portion
ca. 420 Kcal 11 g Fett

3 TL Sonnenblumenkerne, 250 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Rapsöl, 3 TL Tomatenmark, 2 TL mildes Currypulver, ½ l Molke, 70 g gelbe oder rote Linsen, 1 TL gekörnte Gemüsebrühe, 2 EL Orangemarmelade, 150 g Joghurt (0,1 % Fett), Salz, grüner Tabasco, 2 Lauchzwiebeln, 30 g getrocknete Cranberries

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in Öl andünsten. Tomatenmark und Curry zugeben und kurz anrösten. Molke, Linsen und gekörnte Brühe zugeben und im geschlossenen Topf 25 Minuten garen. Marmelade und die Hälfte des Joghurts zugeben und die Suppe pürieren. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Suppe mit restlichem Joghurt anrichten und mit Lauchzwiebeln, Sonnenblumenkernen und Cranberries bestreuen.

Balkan-Pappardelle (1 Portion)

ca. 395 Kcal 13 g Fett

50 g Soja-Pappardelle, Salz, 2 Lauchzwiebeln, 1 kleine Paprikaschote, 1 Knoblauchzehe, 3 Salbeistängel, 1 TL Olivenöl, 3 eingelegte Peperoni, 2 EL Maiskörner (Glas oder Dose), 2–3 EL Ajvar (Paprikapaste), 3 TL geriebener Parmesankäse

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Lauchzwiebeln klein schneiden. Paprika auf dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln, zerdrückten Knoblauch und Salbeiblätter in einer kleinen Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika, Peperoni, Maiskörner und 2–3 EL Wasser zufügen und etwa 2 Minuten zugedeckt dünsten. Nudeln abgießen. 2–3 EL Nudelwasser auffangen und mit Ajvar verrühren. Nudeln, Ajvar und Gemüse vermengen und mit Salz abschmecken. Anrichten und mit Käse bestreuen.

Rotbarsch mit Gemüse (1 Portion)

ca. 450 Kcal 13 g Fett

80 g Zucchini, 250 ml Gemüsefond, 1 Paket TK-Suppengrün (25 g), 1 Lorbeerblatt, 150 g Rotbarschfilet, 1 TL heller Soßenbinder, 1–2 EL Meerrettich, 50 ml Kaffeesahne (4 % Fett), 110 g rote Bete in Scheiben (Glas), Salz, Pfeffer, 1–2 TL Apfelgelee, 1 TL Kürbiskernöl oder Rapsöl

Zucchini in lange Streifen schneiden. Gemüsefond, Suppengrün und Lorbeer aufkochen. Zucchini und Fisch zugeben und im Sud 4 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen. Beides herausnehmen und warm stellen. Sud aufkochen und Soßenbinder hineinrühren. Meerrettich und Kaffeesahne zugeben. Rote Bete fein würfeln, zugeben und die Soße mit Salz, Pfeffer und Apfelgelee abschmecken. Zucchini und Fisch auf der stückigen Soße anrichten und mit Öl beträufeln.

DAZU: ½ Vollkornbrötchen (20 g)

Kasseler mit Kürbis (1 Portion)

ca. 450 Kcal 15 g Fett

3 Lauchzwiebeln, 2–3 EL Mineralwasser, 120 g Kasselerkotelett ohne Knochen, 1 TL Olivenöl, 1 Fleischtomate, gerebelter Oregano, Edelsüß-Paprika, 3 EL süßsaurer Kürbis und 2–3 EL Kürbiswasser (Glas), 180 g weiße Bohnen in Tomatensoße (Glas oder Dose)

Lauchzwiebeln in 2 cm lange Stücke schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Mineralwasser zugeben, Kotelett in die Pfanne legen und 2 Minuten braten. Öl, Lauchzwiebeln und Tomatenhälften zugeben. Kotelett umdrehen, mit Gewürzen bestreuen und weitere 2 Minuten braten. Tomaten herausnehmen. Kürbis und -wasser mit den Lauchzwiebeln verrühren und zugedeckt 1–2 Minuten erhitzen. Bohnen im Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. Kotelett mit Bohnen, Tomatenhälften und Kürbisgemüse anrichten.

Süßsaure Pilzpfanne (1 Portion)

ca. 415 Kcal 14 g Fett

3 EL Apfelsaft, 2 EL süße Chilisoße, 2–3 EL milder Weißwein-Essig, ½ TL Speisestärke, 150 g Austernpilze oder Champignons, 90 g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 3 TL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 100 g vorgegarter Reis (z. B. von Uncle Ben's oder Oryza), 1 Möhre, ½ Zitrone, 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

Apfelsaft, Chilisoße, Essig und Speisestärke verrühren. Pilze putzen, große Exemplare halbieren. Tomaten halbieren oder in Scheiben schneiden. Pilze und zerdrückten Knoblauch in Öl andünsten. Tomaten und Soße zugeben und zugedeckt einmal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis nach Packungsanweisung erhitzen. Fein geraspelte Möhre und Zitronensaft unterrühren, mit Salz abschmecken. Pilzpfanne mit Schnittlauch bestreuen und mit Möhrenreis anrichten.

Mexikanische Nudelsuppe (2 Portionen)

pro Portion
ca. 310 Kcal 10 g Fett

½ EL Olivenöl, ½ l Gemüsebrühe, 1 getrocknete Chilischote, ½ TL gerebelter Oregano, Salz, 1 Knoblauchzehe, 1 grüne Paprikaschote, 100 g kurze Vollkornnudeln, 2 Lauchzwiebeln, 50 g Schafkäse (9,5 % Fett), 300 g weiße Bohnen in Tomatensoße (Dose oder Glas), ½ Limette

Öl, Brühe, Gewürze und Knoblauchwürfel zugedeckt aufkochen. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Paprika und Nudeln zur Brühe geben und 7 Minuten garen. Inzwischen Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Schafkäse zerkrümeln. Bohnen zugeben und weitere 2–3 Minuten garen. Suppe mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken und mit Lauchzwiebeln und Schafkäse bestreuen.

TIPP: Gut zum Mitnehmen.

Shrimps-Mais-Suppe (2 Portionen)

pro Portion
ca. 410 Kcal 13 g Fett

2 Kartoffeln (150 g), 250 g Zucchini, 4 EL Maiskörner (Glas oder Dose), 2 TL Olivenöl, 400 ml Fischfond oder Gemüsebrühe, 4 EL Kartoffelpüreeflocken, 4 EL „Cremefine zum Schlagen“ (von Rama), 100 g Tiefsee-Garnelen, Salz, Cayennepfeffer, 1 Beet Kresse

Kartoffeln fein würfeln. Zucchini in Scheiben schneiden. Beides mit Mais, Olivenöl und Fischfond etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen. Suppe aufkochen und mit Kartoffelflocken binden. Cremefine und Garnelen zugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Suppe mit Kresse bestreuen.

DAZU: 2 Mini-Vollkornbrötchen (à 30 g)

Geflügelleber-Toasties (1 Portion)

ca. 485 Kcal 12 g Fett

1 EL Magerquark, Kräutersalz, 1 Hand voll Rauke, 1 kleiner Apfel, 1 Zwiebel, 100 g Geflügelleber, 1 TL Rapsöl, ½ TL gerebelter Majoran, Pfeffer, 2 TL Orangen-Senf-Soße, 1 Vollkorn-Toastie (56 g)

Quark und Kräutersalz verrühren. Rauke grob hacken. Apfel in Stücke, Zwiebel in Ringe schneiden. Leber putzen, abspülen und trocken tupfen. In Öl anbraten. Majoran, Apfel und Zwiebel zugeben und weitere 3–4 Minuten unter Rühren und Schwenken braten. Salzen und pfeffern. 3–4 EL Wasser und Orangen-Senf-Soße unterrühren. Brot toasten, mit Quark bestreichen und mit Rauke bestreuen. Leber, Apfel und Zwiebel auf die Brothälften verteilen und mit der Bratensoße beträufeln.

TIPP: Original Tessiner Orangen-Senf-Soße im Glas gibt es z. B. bei Karstadt; ersatzweise: 2 TL Orangenmarmelade und 1 TL scharfer Senf.

Maispuffer mit Tacosöße (1 Portion)

ca. 320 Kcal 14 g Fett

1 Dose Maiskörner (140 g), 1 Möhre (80 g), 1 TL Kartoffelpüreeflocken, 1 Ei, gemahlener Koriander, Kräutersalz, Pfeffer, ½ EL Öl für die Pfanne, 2 EL Tacosöße oder Tomatenketchup, 1 Lauchzwiebel

Abgetropften Mais mit dem Schneidstab des Handrührers oder im Mixer pürieren. Möhre auf dem Gemüsehobel fein reiben. Mais, Möhre, Kartoffelflocken, Ei und Koriander verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl austreichen. Je 1–2 EL Pufferteig in die Pfanne geben, gut andrücken und 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Puffer umdrehen, restliches Öl zugeben und weitere 2–3 Minuten braten. Mit Tacosöße und Lauchzwiebeln anrichten.

Curryschnitzfleisch mit Paprika (1 Portion)

ca. 365 Kcal 14 g Fett

1 Ei, 1 EL Milch (1,5 % Fett), ½ TL mildes Currypulver, 1 EL geriebener Käse, Salz, Pfeffer, 1–2 EL Mineralwasser, 2 Lauchzwiebeln, ½ Paprikaschote, ½ TL Rapsöl, 80 g vorgegarter Eibly-Weizen, 1 TL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK), 2 EL Tacosöße oder Tomatenketchup

Ei, Milch, Curry und Käse verrühren. Salzen und pfeffern. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen. Mineralwasser, Lauchzwiebelringe und Paprikastreifen zugeben und unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten. Herausnehmen. Pfanne mit Öl einpinseln und den Weizen kurz darin anrösten. Eimasse zugeben und unterrühren. Dann den Weizen in der Pfanne zusammenschieben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Wenden und noch etwa 1 Minute weiterbraten. Herausnehmen, mit Schnittlauch und Gemüse bestreuen und mit Tacosöße anrichten.

Involtini auf Risotto (4 Portionen)

pro Portion
ca. 465 Kcal 11 g Fett

2 Zwiebeln, 160 g Bio-Avorio-Reis (Reformhaus), 2 EL + 1 TL Olivenöl, ½ l Hühnerbrühe, 300 g TK-Erbesen, 175 g braune Champignons, 50 g Kochschinken, 30 g Meerrettich-Frischkäse (15 g Fett), Salz, Pfeffer, 1 Zitrone, 8 Putenrouladen à 60 g, 2 Lauchzwiebeln

Zwiebelwürfel und Reis in 1 EL Öl andünsten. 400 ml Brühe zugeben, bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen. Erbsen zugeben, weitere 5–7 Minuten kochen. Pilze und Schinken getrennt fein hacken. Pilze in 1 TL Öl unter Rühren kurz anbraten. Abgekühlte Pilze, Schinken und Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rouladen würzen und mit 1 EL Pilzfarce füllen. Aufrollen, mit Holzspießen feststecken und in restlichem Öl anbraten. Mit restlichem Zitronensaft und restlicher Brühe beträufeln und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten zugedeckt braten. Mit Risotto und Lauchzwiebelringen anrichten.

Hähnchen-Sauerkraut-Topf (4 Portionen)

pro Portion
ca. 420 Kcal 7 g Fett

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 200 g Möhren, 1 Dose Sauerkraut (770 g), 2 EL Ahornsirup, 4 Hähnchenfilets ohne Haut (ca. 550 g), Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 3 EL körniger Senf, 2 EL saure Sahne, frischer Thymian, 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK), 200 ml Apfelsaft

Einen Römertopf etwa 15 Minuten wässern. Zwiebeln und Knoblauch hacken. Möhrenwürfel, Sauerkraut und Ahornsirup vermischen. Hähnchenfilets salzen und pfeffern. Öl, Senf, saure Sahne, Thymianblättchen und Petersilie verrühren. Zuerst Sauerkraut, dann Hähnchen in den Römertopf geben. Mit der Kräutermischung bestreichen. Apfelsaft zugeben, den Topf schließen und in den kalten Backofen stellen. Auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 schalten und 50–60 Minuten garen.

DAZU: 600 g gedämpfte Kartoffeln

Bratäpfel im Römertopf (4 Portionen)

pro Portion
ca. 205 Kcal 5 g Fett

4 Äpfel, 8 getrocknete Soft-Pflaumen, 6 Walnusskerne, 2 EL bittere Orangenmarmelade, 2 EL Apfelsaft, 4 kleine Kugeln „Cremissimo Leichter Genuss Bourbon-Vanille“-Eis (von Langnese)

Einen Römertopf etwa 15 Minuten wässern. Äpfel abspülen, trocken tupfen und mit einem Apfel-Ausstecher das Kerngehäuse ausstechen. Untere Öffnung mit einer Pflaume verschließen. Restliche Pflaumen und 4 Nüsse fein hacken. Mit Marmelade verrühren und die Masse in die Äpfel füllen. Äpfel in den Römertopf setzen und mit Apfelsaft beträufeln. Topf schließen und in den kalten Backofen stellen. Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 stellen und etwa 35–40 Minuten backen. Restliche Walnüsse grob hacken. Bratäpfel mit Apfelsud, Vanilleeis und Walnüssen anrichten.

Gratinierte Ananas (4 Portionen)

pro Portion
ca. 205 Kcal 5 g Fett

1 Flug-Ananas, ½ TL Öl für die Förmchen, 2–3 EL Roh-Rohrzucker, 3 EL Preiselbeeren aus dem Glas, 2 EL roter Traubensaft, 100 g „Cremefine zum Schlagen“ (von Rama)

Den Schopf der Ananas abschneiden. Frucht schälen und halbieren. Strunk mit verwenden, wenn er nicht zu hart ist. Etwa 600 g Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in 4 gefettete ofenfeste Förmchen (Inhalt 400 ml) füllen (restliche Ananas anderweitig verwenden). Ananas mit Zucker bestreuen und unter dem vorgeheizten Grill 3–5 Minuten gratinieren. Preiselbeeren und Traubensaft verrühren. Cremefine steif schlagen. Preiselbeeren und Cremefine auf die Ananas verteilen und gleich servieren.

Spinat-Lasagne (4 Portionen)

pro Portion
ca. 390 Kcal 15 g Fett

2 Porreestangen, 1 Paket TK-Spinat (450 g), 2 Knoblauchzehen, 50 ml Gemüsebrühe, 375 g Magerquark, 1 EL Olivenöl, 2 Eier, 125 g geraffelter Gratin- oder Pizzakäse (22 g Fett), Salz, Pfeffer, gerebelter Thymian, Muskat, Fett für die Form, 10–12 Lasagneplatten, 1 Paket gehackte Tomaten (500 g)

Porreeringe, TK-Spinat und zerdrückten Knoblauch in Gemüsebrühe 10 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten. Quark, Öl, Eier und die Hälfte vom Käse verrühren, kräftig mit Gewürzen abschmecken und unter den Spinat mischen. In eine gefettete ofenfeste Form (Inhalt 1,2 Liter) zuerst eine Lage Teigplatten, dann abwechselnd Spinat, Tomaten und Teigplatten einschichten. Zum Schluss mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 etwa 25–30 Minuten garen.

Pasta mit Bohnen-Pilz-Sugo (4 Portionen)

pro Portion
ca. 415 Kcal 9 g Fett

100 g Möhre, 100 g Sellerie, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 200 g Champignons, 1 Dose Tomaten (240 g), 1 EL Olivenöl, 50 g Tomatenmark, 100 ml Gemüsebrühe, 1 Dose weiße Riesenbohnen (240 g), 1 EL italienische Kräutermischung, Salz, ½ TL Zucker, 300 g Spaghetti, 1 Bund Petersilie, Tabasco, 50 g geriebener Parmesankäse

Möhre, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel, Pilze blättrig schneiden. Tomaten in der Dose etwas zerkleinern. Gemüsewürfel in Öl andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Tomaten, Brühe, Bohnen, Pilze und Gewürze zugeben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Petersilie fein hacken. Sugo mit Salz und Tabasco abschmecken. Petersilie unterrühren. Pasta mit Sugo und Käse anrichten.

TIPP: Vollkorn- und helle Hartweizengrieß-Spaghetti mischen.

Birnen-Biskuittorte (12 Stücke)

pro Stück
ca. 235 Kcal 3 g Fett

Eier trennen. Eigelb, 5 EL kaltes Wasser und Zucker schaumig schlagen. Eischnee unterheben. Mehl, Stärke und Backpulver auf die Eimasse sieben und unterheben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 28 cm) füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 etwa 15–20 Minuten backen. Birnenhälften in Apfelsaft 4 Minuten zugedeckt dünsten. Herausnehmen, Saft aufheben. Biskuit waagrecht durchschneiden. Unteren Boden in die Springform geben, mit 50 g Konfitüre bestreichen und mit Birnen belegen. 6 Blatt Gelatine einweichen. Quark, Joghurt, 100 g Konfitüre und Zitronensaft verrühren. Ausgedrückte Gelatine in 100 ml heißem Birnensaft auflösen und unter den Quark rühren. ⅔ der Creme in die Springform geben, glatt streichen. Mit dem 2. Boden belegen und restliche Creme darauf verteilen. Restliche Gelatine einweichen. Mit restlicher Konfitüre in 150 ml heißem Birnensaft auflösen. Guss auf die Torte geben, mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Feigenkompott mit Joghurt (4 Portionen)

pro Portion
ca. 245 Kcal 2 g Fett

160 g getrocknete Soft-Feigen, ⅓ l roter Traubensaft, 2 EL Akazienhonig, 2 Gewürznelken, 1 Zimtstange, 2 Sternanis, 1 Bio-Orange, 500 g Joghurt (0,1 % Fett), 1 TL Sesamsaat

Feigen in Traubensaft etwa 20 Minuten einweichen. Honig, Gewürze, Orangensaft und ein Stück Orangenschale zufügen, alles aufkochen und 5–10 Minuten im offenen Topf einkochen. Joghurt cremig rühren, zum Kompott geben und mit Sesam bestreuen.

Mango-Buttermilch-Mousse (6 Portionen)

pro Portion
ca. 135 Kcal 4 g Fett

1 Mango (450 g), 250 g Speisequark (20 % Fett), 150 g Buttermilch, 2 EL Fruchtzucker, ½ Zitrone, 1 gestrichener TL Guarkernmehl (2 g; Reformhaus), 40 g Dinkel-Schoko-Kekse (z. B. von Bohlsener Mühle)

Mango am Kern entlang längs halbieren, schälen und Kern entfernen. 150 g Fruchtfleisch abwägen und fein würfeln. Mangowürfel, Quark, Buttermilch, Fruchtzucker und Zitronensaft mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren und mit Guarkernmehl verrühren. In Schälchen oder Gläser füllen, mit Folie abdecken und 2 Stunden kalt stellen. Mit zerkrümelten Keksen und restlichen Mangostücken anrichten.

TIPP: Hält sich abgedeckt 2 bis 3 Tage im Kühlschrank.

Möhrencreme mit Putenbrust (2 Portionen)

pro Portion
ca. 280 Kcal 4 g Fett

1 Dose Maiskörner (285 g), 200 g Möhren, ½ TL gemahlener Koriander, Cayennepeffer, ½ 1 Hühnerbrühe, 2 EL Kartoffelpüreeflocken, Salz, 2 dicke Scheiben geräucherte Putenbrust (100 g), 6 Cocktailtomaten, 2 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

Maiskörner mit Flüssigkeit, Möhrenwürfel, Gewürze und Hühnerbrühe aufkochen und zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Suppe pürieren, aufkochen und die Kartoffelflocken unterrühren. Mit Salz und Cayennepeffer abschmecken. Putenaufschnitt würfeln und kurz in der Suppe erwärmen. Tomaten halbieren und mit Schnittlauch zur Suppe geben. Mit etwas Cayennepeffer bestreuen.

DAZU: 4 Scheiben Ciabatta (etwa 50 g)

Käse-Toasties mit Rohkost (1 Portion)

ca. 365 Kcal 13 g Fett

2 EL frisch geriebener Parmesankäse, 1 Knoblauchzehe, 1 EL „Cremefine zum Schlagen“ (von Rama), 1 EL Milch (1,5 % Fett), 1 EL Senf, Tabasco, Worcestersoße, ½ Hand voll Rauke, 1 kleine Möhre, ½ Apfel, 1 Clementine, Kräutersalz, 1 Mehrkorn-Toastie (56 g)

Käse, zerdrückten Knoblauch, Cremefine, Milch und Senf verrühren und mit Tabasco und Worcestersoße würzen. Rauke grob hacken und untermischen. Möhre und Apfel fein raspeln, mit Clementinensaft beträufeln und mit Kräutersalz abschmecken. Toastie-Hälften mit Käsecreme bestreichen und kurz unterm Grill überbacken. Mit der Rohkost anrichten.

DAZU: 2 bis 3 Kapstachelbeeren

Rührei auf Bohnen (1 Portion)

ca. 360 Kcal 11 g Fett

1 Ei, 2 EL Milch (1,5 % Fett), 2 EL geriebener Käse, Salz, Tabasco, 100 g weiße Bohnen in Tomatensoße (Dose oder Glas), 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g), Fett für die Pfanne, 100 g Zucchini, 2 Lauchzwiebeln, 1 eingelegte Peperoni, grober Pfeffer

Ei, Milch, Käse, Salz und Tabasco verquirlen. Bohnen erhitzen. Brot toasten. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einsprühen oder dünn einpinseln und erhitzen. Zucchini-scheiben und Zwiebelröllchen unter Rühren und Schwenken 2 Minuten braten. Herausnehmen. Ei-Milch hineingeben und ein Rührei braten. Gemüse zufügen. Bohnen auf dem Brot verteilen. Rührei und Peperoni darauf geben und mit Pfeffer bestreuen.

TIPP: Restliche weiße Bohnen in Tomatensoße in ein Schraubglas füllen. Sie halten sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank.

Kiwi-Quark-Törtchen (10 Stück)

pro Stück
ca. 105 Kcal 4 g Fett

1 rechteckiges Yufka-Teigblatt (150 g; türkischer Lebensmittelhandel), 20 g Butter, 200 g Magerquark, 1 Eigelb, 3 EL flüssiger Honig, 4 Kiwi, 15 g Pinienkerne; 1 Muffinblech oder 10 Förmchen (Ø 8 cm)

Teigblatt ausbreiten und in 20 etwa 10–12 cm große Quadrate schneiden. Die Teigstücke dünn mit flüssiger Butter bestreichen und jeweils 2 übereinander in 10 Vertiefungen eines Muffinblechs legen. Quark, Eigelb und 2 EL Honig verrühren. Je 1 EL Quarkfüllung in die Törtchen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 etwa 14–18 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Kiwischeiben auf die Törtchen verteilen. Mit Pinienkernen bestreuen und mit restlichem Honig beträufeln.

TIPP: Restliche Teigblätter einfrieren oder in ein feuchtes Tuch wickeln und im Kühlschrank aufbewahren (sie halten sich ca. 3 bis 4 Tage).

Tunfisch-Tatar (1 Portion)

ca. 310 Kcal 12 g Fett

100 g Gewürzgurke, ½ Dose Tunfisch ohne Öl (62,5 g), 1 kleine Zwiebel, 1 Selleriestange, ½ EL Olivenöl, 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK), Salz, Pfeffer, ½ Zitrone, ½ rote Paprikaschote, 1 Scheibe Weizen-Vollkornbrot (45 g), 30 g Meerrettich-Frischkäse (15 % Fett)

Gurke und Tunfisch abtropfen lassen. Gurke, Tunfisch, Zwiebel und Sellerie fein hacken. Mit Öl und Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Paprika entkernen und in dünne Ringe schneiden. Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Paprika belegen und mit Tatar anrichten.

TIPP: Restlichen Tunfisch in ein Schraubglas füllen. Hält sich 2 bis 3 Tage im Kühlschrank.

Hähnchen-Trauben-Schmaus (1 Portion)

ca. 405 Kcal 11 g Fett

1 Hähnchenbrustfilet ohne Haut (120 g), Salz, Pfeffer, Kumin (Kreuzkümmel), Edelsüß-Paprika, Fett für die Pfanne, 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g), 20 g Meerrettich-Frischkäse (15 % Fett), 1 Chicorée (125 g), 1 kleine Clementine, 6 Weintrauben, 1 TL Olivenöl, ½ Zitrone, etwas Gartenkresse

Hähnchenfleisch salzen, pfeffern und mit Kumin und Paprika einreiben. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einsprühen oder dünn einpinseln und erhitzen. Fleisch von beiden Seiten etwa 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen, abkühlen lassen und schräg in Scheiben schneiden. Brot mit Frischkäse bestreichen und mit einigen Chicoréeblättern und dem Hähnchenfleisch belegen. Restlichen Chicorée, Clementinenfilets und Weintrauben klein schneiden. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und mit Kresse und belegtem Brot anrichten.

Käseschnitten mit Apfelspread (1 Portion)

ca. 405 Kcal 10 g Fett

2 EL Magerquark, ½ TL Honig, Salz, geschroteter grüner Pfeffer, 1 TL Apfelessig, 25 g weiche getrocknete Tomaten, 1 Lauchzwiebel, ½ grüner Apfel, 3 Scheiben Bio-Ciabatta (60 g), 30 g Leerdamer-Life-light-Käse (32 % Fett i. Tr.), 2 Walnusskerne

Quark, Honig, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Tomaten und Lauchzwiebel fein hacken. Apfel vierteln, entkernen, fein raspeln und alles unter den Quark rühren. Ciabatta eventuell toasten. Mit Käsescheiben belegen und zum Apfelspread anrichten. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

DAZU: 100 g rote Bete aus dem Glas

Falls Sie Ihre Diät nicht selbst zusammenstellen möchten: Hier ist ein Plan für vier Wochen, mit ca. 1200 Kalorien pro Tag

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Sonntag				
Morgens	Birnen-Aprikosen-Müsli	English Bircher Müsli	Birnen-Aprikosen-Müsli	Zweierlei Käse-Knäcke
Snack				
Mittags	Lamm mit Zucchini	Barbecue-Chicken	Medaillons in Tomatensoße	Balkan-Pappardelle
Snack/Dessert		Kiwi-Quark-Törtchen	Mango-Buttermilch-Mousse	Feigenkompott mit Joghurt
Abends	Käseschnitten mit Apfelspread	Brokkoli mit Ei-Vinaigrette	Trauben-Käse-Salat	Hähnchen-Cocktail
Montag				
Morgens	Mandel-Ananas-Smoothie	Zweierlei Käse-Knäcke	Zweierlei Käse-Knäcke	English Bircher Müsli
Snack	100 g Ananas		Mini-Mais-Röllchen	
Mittags	Pochiertes Ei mit Spinat	Maispuffer mit Tacosoße	Ingwer-Seelachs-Spieße	Curryschnitzchen mit Paprika
Snack/Dessert		Gratinierte Ananas		1 Apfel
Abends	Trauben-Käse-Salat	Brokkoli mit Ei-Vinaigrette	Trauben-Käse-Salat	Tunfisch-Tatar
Dienstag				
Morgens	Zweierlei Käse-Knäcke	Birnen-Aprikosen-Müsli	Mandel-Ananas-Smoothie	Zweierlei Käse-Knäcke
Snack	1 Birne			100 g Weintrauben
Mittags	Kasseler mit Kürbis	Mexikanische Nudelsuppe	Gemüsepaella	Kasseler mit Kürbis
Snack/Dessert		Trauben-Apfel-Punsch		
Abends	Trauben-Käse-Salat	Tunfisch-Tatar	Käseschnitten mit Apfelspread	Käse-Toasties mit Rohkost

Mehr Diätrezepte im Internet unter <http://www.BRIGITTE.de/diaet>

Mittwoch				
Morgens	English Bircher Müsli	Mandel-Ananas-Smoothie	English Bircher Müsli	Mandel-Ananas-Smoothie
Snack				1 Kiwi
Mittags	Rotbarsch mit Gemüse	Mexikanische Nudelsuppe	Schellfisch mit Senfsoße	Rotbarsch mit Gemüse
Snack/Dessert		Gratinierte Ananas		
Abends	Käse-Toasties mit Rohkost	Käse-Toasties mit Rohkost	Möhrensalat mit Hummus	Brokkoli mit Ei-Vinaigrette
Donnerstag				
Morgens	Mandel-Ananas-Smoothie	Zweierlei Käse-Knäcke	Zweierlei Käse-Knäcke	Zweierlei Käse-Knäcke
Snack			Ingwer-Yogi-Tee	Ingwer-Yogi-Tee
Mittags	Balkan-Pappardelle	Forelle al cartoccio	Curryschnitzel mit Paprika	Lamm mit Zucchini
Snack/Dessert	1 Kiwi		1 Orange	
Abends	Rührei auf Bohnen	Roastbeef auf Birnensalat	Möhrensalat mit Hummus	Brokkoli mit Ei-Vinaigrette
Freitag				
Morgens	Zweierlei Käse-Knäcke	English Bircher Müsli	Birnen-Aprikosen-Müsli	English Bircher Müsli
Snack	Mini-Mais-Röllchen		1 Kiwi	
Mittags	Shrimps-Mais-Suppe	Geflügelleber-Toasties	Hüftsteak mit Tomatensalsa	Maispuffer mit Tomatensoße
Snack/Dessert		1 Kiwi		1 Kiwi
Abends	Hähnchen-Trauben-Schmaus	Möhrencreme mit Putenbrust	Tunfisch-Tatar	Käseschnitten mit Apfelspread
Samstag				
Morgens	Birnen-Aprikosen-Müsli	Zweierlei Käse-Knäcke	Mandel-Ananas-Smoothie	Birnen-Aprikosen-Müsli
Snack			Mini-Mais-Röllchen	
Mittags	Shrimps-Mais-Suppe	Süßsaure Pilzpfanne	Wels auf Fenchel	Medaillons in Tomatensoße
Snack/Dessert	Kiwi-Quark-Törtchen	Mango-Buttermilch-Mousse		Mango-Buttermilch-Mousse
Abends	Tunfisch-Tatar	Möhrencreme mit Putenbrust	Hähnchen-Cocktail	Käse-Toasties mit Rohkost

Mehr Diätrezepte im Internet unter
<http://www.BRIGITTE.de/diaet>