

Die neue schnelle IDEAL-DIÄT

Viva aus Brigitte 2/99

Garantiert jobgeeignet!

Brote, Salate und Joghurt — alle Snacks und Imbisse (von Montag bis Freitag) können Sie gut vorbereiten und mit an Ihren Arbeitsplatz nehmen. Abends gibt's dann was Warmes, und auch das ist schnell gemacht. Nur an den Wochenenden wird's etwas raffinierter.

Was Sie noch wissen sollten:

Das Wichtigste: Sie essen nur etwa 30 Gramm Fett pro Tag. Wenn Sie Gerichte austauschen oder etwas mehr essen und dadurch ein bisschen über diese Grenze kommen: Macht nichts! Dafür liegen Sie an anderen Tagen mal drunter — nicht die Tages-, sondern die Wochenbilanz ist maßgebend.

Sie essen etwa 1000 Kalorien am Tag. Wenn Ihnen das nicht reicht, zum Beispiel weil Sie sich viel bewegen oder Heißhunger auf Süßes haben, stocken Sie die Gerichte einfach um 200 Kalorien auf — möglichst fettarm (Tipps dazu am Ende jedes Tages). Außerdem sind die Aufstocktipps prima, um nach der Diät langsam zu größeren Portionen überzugehen.

Zutaten mit einem ● werden bei einem anderen Gericht auch verwendet oder aufgebraucht (Tipps am Ende der einzelnen Rezepte). Kochen Sie Kartoffeln oder Nudeln vor, dann sparen Sie Zeit.

Damit Sie das Trinken nicht vergessen: Stellen Sie sich gleich morgens zwei Liter Mineralwasser, Früchte- und/oder Kräutertee bereit.

Hinten im Heft finden Sie eine **Einkaufs- und Vorratsliste** für die gesamten vier Wochen. Wenn Sie die Mengen vergrößern, müssen Sie die Lebensmittel dafür noch dazurechnen.

Vegetarische Tipps: Zutaten wie Sojawürstchen, Bratlinge etc. bekommen Sie im Reformhaus. Diese Alternativen zu Fleisch und Wurst sind wichtig! Lassen Sie sie nicht weg, sonst stimmt Ihre Eiweiß- und Mineralstoffbilanz nicht.

1. Woche

Sonntag

Frühstück

Frühstück mit Ei

(8 g Fett, 2 BE)

1 Ei, 1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen,
1 TL Tomatenmark,
Streuwürze, Kräuter,
1 TL Marmelade,
1 Vollkornzwieback

Das Ei weich oder hart kochen. Das Knäckebrötchen mit Tomatenmark bestreichen und mit Streuwürze und Kräutern bestreuen. Die Marmelade auf den Zwieback geben.

Zwischendurch

Sahnezwieback

(2 g Fett, 0,5 BE)

1 Vollkornzwieback mit 1 Teelöffel Crème fraîche bestreichen.

Hauptgericht

Kräuterfilet mit Bohnengemüse und Pellkartoffeln

(8 g Fett, 3 BE)

3 Kartoffeln, Salz, etwas Rosmarin, Thymian und Salbei (getrocknet), 125 g Schweinefilet, frisch gemahlener Pfeffer,

1 Tomate, 200 g TK-Grüne Bohnen, 1-2 Knoblauchzehen, 1 1/2 TL Olivenöl, etwas Petersilie, Schnittlauch oder Bohnenkraut; Alufolie

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen und pellen.

2. Inzwischen die Alufolie mit Kräutern bestreuen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, auf die Folie legen, fest einwickeln und in kochendes Wasser geben. Im geschlossenen Topf 5 Minuten kochen. Die Tomate zugeben. Topf vom Herd nehmen und das Fleisch 10 Minuten durchziehen lassen.

3. Die Bohnen mit zwei Tassen Salzwasser bissfest kochen, abgießen und knapp eine Tasse Kochwasser auffangen. Knoblauch kleinschneiden und im Bohnenwasser 1 Minute garen. Öl und Bohnen zugeben, kurz schwenken, kräftig mit Pfeffer würzen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

4. Das Filet vorsichtig auswickeln, die Kräuter abstreifen und den ausgetretenen Fleischsaft zu den Bohnen gießen.

Fleisch, Bohnen und Kartoffeln anrichten.

● **Kartoffeln:** Kochen Sie drei mehr für den Mexikanischen Gemüsetopf (S. 5)

● **Schweinefilet:** Garen Sie 45 g mehr für den Feldsalat (heute) und das Brot mit Bohnensalat (S. 4)

● **Bohnen:** Garen Sie 150 g mehr für den Bohnensalat (S. 4) und den Mexikanischen Gemüsetopf (S. 5)

Zwischendurch

Grapefruit-Apfel-Salat

(4 g Fett, 2 BE)

Fruchtfleisch von 1/2 Grapefruit kleinschneiden, mit 1 geraspelten Apfel mischen und etwas durchziehen lassen. 2 Teelöffel Crème fraîche dazugeben.

Tipp: Mit etwas geriebenem Ingwer und Melisseblättern würzen

Imbiss

Bunter Feldsalat auf Vollkornbrot

(6 g Fett, 2,5 BE)

1/2 Grapefruit, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Olivenöl, 25 g gekochtes Schweinefilet (oder

Brigitte

gekochter Schinken), 50 g Feldsalat, etwas Schnittlauch, 1 Scheibe Weizenvollkornbrot

Fruchtfleisch auslösen, kleinschneiden und mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Das Fleisch in Streifen schneiden und den Salat putzen, abspülen und trocken tupfen. Beides mit Grapefruit und Soße mischen. Schnittlauchröllchen darüber streuen. Dazu: getoastetes Brot

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie 25 g Schweinefilet und eine Kartoffel mehr fürs Hauptgericht ▪ Geben Sie einen Teelöffel Marmelade und eine zerkleinerte Kiwi in den Grapefruit-Apfel-Salat

Vegetarischer Tipp:

Erhitzen Sie einen Bratling, z. B. Champignonbratling, mit Kräutern in der Folie. Er braucht nicht mit Salz und Pfeffer gewürzt zu werden.

Für morgen: Bereiten Sie den Bohnensalat zu.

Montag

Frühstück

Bananenmüsli

(7 g Fett, 2 BE)
1 Banane, 1 Becher Magermilchjoghurt,

1 EL Leinsamen,
1/2 EL Kürbiskerne

Die Banane zerdrücken, mit Joghurt, Leinsamen und Kürbiskernen mischen.

Tipp: Mit Zimt oder abgeriebener Orangenschale würzen

Zwischendurch Knäckebrot und Möhren

(2 g Fett, 1 BE)
1 Scheibe
Vollkornknäckebrot, 2 TL
Salatcreme, 2 Möhren

Knäckebrot mit Salatcreme bestreichen, Möhren schälen und dazu essen.

Tipp: Brot mit frischen Kräutern und Pfeffer würzen

Hauptgericht Orientalische Nudeln

(12 g Fett, 4,5 BE)
60 g Vollkornnudeln,
Salz, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Apfel,
1 1/2 TL Olivenöl, 50 g
Beefsteakhack, je eine
Messerspitze Zimt,
Kumin, Nelken,
Cayennepfeffer und frisch
gemahlener Pfeffer, 1/2
Dose geschälte Tomaten,
etwas glatte Petersilie

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe kochen und abgießen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und alles kleinschneiden.
3. Eine kleine Pfanne erhitzen, mit Öl auspinseln und das Hack krümelig braun anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Apfelstücke zufügen und 1 Minute unter Rühren braten. Gewürze zugeben und mitanrösten. Tomaten mit etwas Saft zugeben, die Soße mit Salz abschmecken und 3 Minuten bei geringer Hitze kochen.
4. Petersilienblätter abzupfen, mit dem restlichen Öl unterheben und mit den abgetropften Nudeln auf einem Teller anrichten.

Tipp: Mit Curry oder Ras el Hannout (gibt es in orientalischen Geschäften) würzen

● **Nudeln:** Kochen Sie 30 g mehr für den Nudelsalat (S. 5)

● **Dosentomaten:** Mexikanischer Gemüsetopf (S. 5)

Zwischendurch

1 Birne

(1 g Fett, 2 BE)

Imbiss

Brot mit

Bohnensalat

(7 g Fett, 1,5 BE)
1 kleine Zwiebel, 1/2 Tasse Gemüse-Hefebrühe, 1 EL Essig, frisch gemahlener Pfeffer,

Brigitte

150 g gekochte grüne Bohnen, etwas glatte Petersilie, 1 TL Olivenöl, 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 TL Tomatenmark, 20 g gekochtes Schweinefilet (oder gekochter Schinken), Streuwürze

Zwiebel kleinschneiden, in der Brühe kochen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Essig zugeben und mit Pfeffer würzen. Abkühlen lassen und die Soße mit den gekochten Bohnen mischen.

Petersilienblätter abzupfen und mit dem Olivenöl zum Salat geben (erst kurz vor dem Essen untermischen).

Das Brot mit Tomatenmark bestreichen, mit dem Schweinefilet belegen und mit Streuwürze und Pfeffer bestreuen.

Tipp: Den Salat zusätzlich mit Bohnenkraut würzen

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Geben Sie einen Teelöffel Ahornsirup ins Müsli
- Nehmen Sie 50 g mehr Hack für die Nudelsoße
- Belegen Sie das Knäckebrot der Zwischenmahlzeit mit einer Scheibe Schnittkäse
- Essen Sie noch eine Banane und eine Mandarine

Vegetarische Tipps:

Statt Fleisch nehmen Sie für die Nudelsoße einen

halben Tofubrätling, den Sie kleingehackt anbraten. Beim Imbiss legen Sie eine Scheibe Soja-Mortadella auf das Brot und geben nur einen halben Teelöffel Olivenöl in den Salat.

Für morgen: Bereiten Sie den Nudelsalat zu.

Dienstag

Frühstück

Marmeladenbrot

(6 g Fett, 2,5 BE)
1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter oder Margarine, 1 TL Marmelade, 1 TL Leinsamen

Vollkornbrot mit Fett und Marmelade bestreichen und mit Leinsamen bestreuen.

Zwischendurch

Butterzwieback

(6 g Fett, 0,5 BE)

2 Stück Vollkornzweiback mit 1 Teelöffel Butter oder Margarine bestreichen.

Hauptgericht

vegetarisch

Mexikanischer

Gemüsetopf

(12 g Fett, 5 BE)
1-2 Knoblauchzehen, 1/2 Dose geschälte Tomaten, 1 knappe Tasse Gemüse-Hefebrühe, 1 TL Chili-con-carne-Gewürzmischung, 3 gekochte Kartoffeln, 100

g gekochte grüne Bohnen, 90 g Gemüsemais, Salz, 1 große Zwiebel, 2 TL Olivenöl, etwas glatte Petersilie oder Koriander

Knoblauch hacken, mit den geschälten Tomaten, der Brühe und Chili-con-carne-Gewürzmischung in einen Topf geben und aufkochen. Kartoffeln kleinschneiden, mit den Bohnen und dem Mais zufügen, salzen. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Die Zwiebel in Ringe schneiden, in einer heißen Pfanne mit einem Teelöffel Öl leicht bräunen und mit dem restlichen Öl und den Kräutern in den Eintopf geben.

Zwischendurch

1 Becher fettarmer

Fruchtjoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Nudelsalat

(6 g Fett, 2,5 BE)
5 TL Salatcreme, Salz, Cayennepfeffer, 2 Möhren, 2 Tomaten, 5 Gewürzgurken, 70 g gekochte Vollkornnudeln (30 g Rohgewicht), etwas glatte Petersilie

Salatcreme mit einem Esslöffel Gurkenwasser, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Die Möhren raspeln, die Tomaten und Gurken kleinschneiden,

Brigitte

mit den gekochten Nudeln in die Soße geben, durchziehen lassen. Abgezupfte Petersilienblätter kurz vor dem Essen untermischen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Essen Sie einen weiteren Becher fettarmen Fruchtojoghurt ▪ Nehmen Sie beim Imbiss 50 g gekochte Vollkornnudeln (20 g Rohgewicht) mehr

Für morgen: Bereiten Sie den Maissalat zu.

Mittwoch

Frühstück

Apfelmüsli

(7 g Fett, 2 BE)
1 Apfel, 1 Becher Magermilchjoghurt, 1 TL Leinsamen, 1 EL Haferflocken, 1 EL Kürbiskerne

Den Apfel raspeln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Einige Minuten quellen lassen.

Tipp: Haferflocken, Leinsamen und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit etwas abgeriebener Mandarinen- oder Orangenschale würzen.

Zwischendurch

4 Mandarinen

(1 g Fett, 1,5 BE)

Hauptgericht

Petersilien-Ananas-Kraut mit Würstchen

(16 g Fett, 3 BE)
1 Tasse Gemüse-Hefebühe, 1 kleines Lorbeerblatt, 1 Teelöffelspitze Kümmel, 2-3 Wacholderbeeren, 250 g Sauerkraut, 120 g Ananas, 2 Würstchen, etwas glatte Petersilie, Salz, 7 EL Kartoffelpüreeflocken, 1 Teelöffelspitze Rosenpaprika

1. Brühe mit Lorbeerblatt, Kümmel und Wacholderbeeren aufkochen. Sauerkraut zugeben und zugedeckt 5 Minuten kochen. Ananas in Stücke schneiden, zugeben und 3 bis 4 Minuten weiterkochen. Die Würstchen auf das Kraut legen und weitere 4 Minuten bei niedriger Hitze zugedeckt garen. Gehackte Petersilie unterheben. Mit Salz abschmecken.
2. 180 ml Salzwasser erhitzen, Kartoffelpüreeflocken und Paprikapulver hineinrühren und das Püree mit den Würstchen und dem Kraut auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

Zwischendurch

1 Becher fettarmer Fruchtojoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Frischkäsebrod und Maissalat

(3 g Fett, 2,5 BE)

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL Frischkäse, Streuwürze, 1 Teelöffelspitze Chili-con-carne-Gewürzmischung, 90 g Gemüsemais, Zitrone, Salz, Cayennepfeffer, etwas Petersilie, Schnittlauch oder Kresse
Das Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen und mit Streuwürze und Chili-con-carne-Gewürz bestreuen. Den Mais mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen und durchziehen lassen. Kräuter erst kurz vor dem Essen unterheben.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Geben Sie einen Teelöffel Ahornsirup ins Müsli ▪ Essen Sie zwischendurch eine Kiwi und zwei Vollkornknäckebrote, mit einer Schmelzkäse-Ecke bestrichen

Vegetarischer Tipp:

Nehmen Sie zwei Soja-Knackwürstchen (à 40 g) fürs Hauptgericht (die restlichen Würstchen frieren Sie für später ein).

Für morgen: Putzen Sie den Staudensellerie für den Imbiss.

Donnerstag

Frühstück

Frischkäseknäcke, süß und pikant

(5 g Fett, 2,5 BE)
2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen, 3 EL Frischkäse, 1 TL Marmelade, etwas Kresse, Petersilie oder Dill, Streuwürze, frisch gemahlener Pfeffer

Die Knäckebröte mit Frischkäse bestreichen. Auf das eine die Marmelade geben, das andere mit Kräutern, Streuwürze und Pfeffer würzen.

Zwischendurch

Mandarinenjoghurt

(0,5 g Fett, 1 BE)
1 Becher Magermilchjoghurt mit 1 kleingeschnittenen Mandarine verrühren.

Hauptgericht

vegetarisch

Gebratener Tofu mit süß-saurem Gemüse

(13 g Fett, 4 BE)
1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Messerspitze Chiligewürz, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Sojasoße, 125 g Tofu, 45 g Reis, Salz, 1 kleine Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, 1-2 Stangen Staudensellerie (ca. 100 g), 100 g Ananas, 1 1/2 TL Öl, Salz,

etwas Schnittlauch, Koriander oder Petersilie

1. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein hacken und mit Chiligewürz, Zitronensaft und Sojasoße in einem tiefen Teller verrühren. Tofu in fingerdicke Streifen schneiden und mindestens 10 Minuten in der Soße marinieren. Zwischendurch wenden (noch besser schmeckt der Tofu, wenn Sie ihn am Vortag zubereiten).
2. Reis in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Zuviel Flüssigkeit offen verdampfen lassen.
3. Zwiebel, Gemüse und Ananas kleinschneiden.
4. Eine große Pfanne erhitzen und mit Öl auspinseln. Tofustreifen abtropfen lassen und rundherum braun braten. Mit dem Reis auf einem vorgewärmten Teller warm halten.
5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Das Gemüse hineingeben, wenig salzen und bei starker Hitze etwa 1 Minute unter Rühren braten. Eine halbe Tasse Wasser zugießen, Flüssigkeit etwas verdampfen lassen, dann die Tofumarinade zugeben, kurz aufkochen und das Gemüse zu Reis und Tofu anrichten. Mit Kräutern bestreuen.

- **Tofu:** Tofusalat (S. 27)
- **Reis:** Kochen Sie 75 g (Rohgewicht) mehr für den Curry-Mais-Salat und

für das Fischfilet mit Gemüsereis (S. 7)

Zwischendurch

Tomatenknäcke mit Salatcreme

(4 g Fett, 1,5 BE)
2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen mit 3 Teelöffel Salatcreme bestreichen und mit 1 Tomate belegen. Mit Pfeffer und Kräutern würzen.

Imbiss

Käsebrötchen mit Staudensellerie

(7 g Fett, 1,5 BE)
1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Schmelzkäse-Ecke, 1 EL Kürbiskerne, 1-2 Stangen Staudensellerie

Brot mit Schmelzkäse bestreichen und mit Kürbiskernen belegen. Sellerie dazu essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Fürs Hauptgericht kochen Sie einen Esslöffel Reis (15 g) mehr
- Zwischendurch essen Sie eine Möhre und zwei Stück Vollkornzwieback
- Beim Imbiss bestreichen Sie das Brot statt mit Salatcreme mit Butter oder Margarine und belegen es mit einer Scheibe Schnittkäse

Für morgen: Bereiten Sie den Curry-Mais-Salat zu.

Freitag

Frühstück

Ananasmüsli

(8 g Fett, 2 BE)
100 g Ananas, 1/2 Becher
Magermilchjoghurt,
1 EL Leinsamen, 1 EL
Haferflocken, 1 EL
Kürbis-kerne, 1 TL
Ahornsirup

Ananas kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten mischen.

Tip: Mit geriebenem Ingwer oder Zimt würzen

Zwischendurch

Tomatenknäcke

(5 g Fett, 1,5 BE)
2 Scheiben
Vollkornknäckebrötchen mit 1 Teelöffel Butter oder Margarine und 1 Teelöffel Tomatenmark bestreichen. Mit Streuwürze und Pfeffer würzen, dick mit Kresse belegen und zusammenklappen.

Hauptgericht

Fischfilet mit

Gemüsereis

(10 g Fett, 4,5 BE)
2 Möhren, 2 EL
Zitronensaft, 3/4 Tasse
Gemüse-Hefebrühe, 125 g
Champignons, 125 g
Fischfilet (z. B. Seelachs
oder Kabeljau), Salz,
Cayennepfeffer, knapp 2
TL Pesto, etwa 150 g
gekochter Reis (60 g
Rohgewicht)

1. Möhren kleinschneiden und mit dem Zitronensaft in der Brühe 5 Minuten kochen. Champignons (eventuell kleinschneiden) die letzten 2 Minuten zugeben.
2. Das Fischfilet mit Salz und Cayennepfeffer einreiben und mit einem Teelöffel Pesto bestreichen. Restliches Pesto in das Gemüse rühren, Fisch daraufsetzen und 3 Minuten zugedeckt dünsten.
3. Gekochten Reis zugeben, miterwärmen und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse mischen.

Tipps: TK-Fisch braucht etwas länger, er ist nach etwa 10 Minuten gar. Geben Sie den Fisch gleich zu Beginn mit den Möhren in den Topf. Das Pesto können Sie auch durch eine andere Kräuter-Öl-Mischung ersetzen, zum Beispiel mit Petersilie.

Zwischendurch

1 Banane

(0 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Curry-Mais-Salat

(6 g Fett, 3,5 BE)
50 g Ananas, 1 kleine
Stange Staudensellerie,
ca. 100 g Gemüsemais,
ca. 40 g gekochter Reis
(15 g Rohgewicht),
4 TL Salatcreme,
1 EL Zitronensaft,
1 Teelöffel Curry,

Salz, etwas Petersilie
oder Schnittlauch

Ananas und Sellerie kleinschneiden, mit den restlichen Zutaten und dem Gemüsewasser vom Mais mischen, mit Salz abschmecken und gut durchziehen lassen. Kräuter erst kurz vor dem Essen unterheben.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie 55 g Seelachs mehr ▪ Belegen Sie das Tomatenknäcke mit einer Scheibe Schnittkäse ▪ Verdoppeln Sie die Reismenge beim Imbiss

Für das Hauptgericht morgen: Weichen Sie den Grünkern in kaltem Wasser ein, dann ist er schneller gar.

Samstag

Frühstück

Frischkäsebrötchen, süß und pikant

(5 g Fett, 2,5 BE)
1 Vollkornbrötchen,
2 EL Frischkäse,
20 g Lachsschinken,
1 TL Ahornsirup
Beide Brötchenhälften mit Frischkäse bestreichen, die eine mit Lachsschinken belegen und die andere mit Sirup beträufeln.

Zwischendurch **Marmeladen- zwieback**

(5 g Fett, 1 BE)
1 Vollkornzwieback mit 1 Teelöffel Butter oder Margarine und 1/2 Teelöffel Marmelade bestreichen.

Hauptgericht **Hähnchenleber mit Spinat**

(13 g Fett, 3 BE)
50 g Grünkern, Salz, 300 g TK Blattspinat, 80 g Hähnchenleber (oder Putenleber), frisch gemahlener Pfeffer, Thymian, 1 1/2 TL Olivenöl, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Tomaten, 1 Teelöffelspitze Edelsüßpaprika, 1 TL Tomatenmark

1. Grünkern in der dreifachen Menge Salzwasser etwa 35 Minuten weich kochen und abgießen (wurde er eingeweicht, braucht er nur 20 Minuten).
2. Inzwischen den Spinat nach Packungsangabe garen. Sobald er aufgetaut ist, ein Drittel Spinat und die Kochflüssigkeit für die Spinatsuppe (S. 9) beiseite stellen.
3. Die Leber putzen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, Tomaten achteln.

4. Eine große Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Leber etwa 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze unter häufigem Wenden braten. Gleichzeitig den Knoblauch und die Zwiebel am Pfannenrand mit erhitzen. Leber herausnehmen und warm stellen.
5. Zwiebel mit Paprika bestäuben, Tomatenmark, Tomaten und zwei Esslöffel Wasser unterrühren und so lange kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
6. Abgetropften Spinat in die Pfanne geben, alles miteinander mischen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und zu Leber und Grünkern anrichten.

- **Grünkern:** Kochen Sie 50 g (Rohgewicht) mehr für die Spinatsuppe (S. 9) und den Gurken-Grünkernsalat (S. 9); für die Suppe heben Sie zusätzlich das Kochwasser auf
- **Spinat:** Sie brauchen ca. 100 g für die Spinatsuppe (S. 11)

Zwischendurch **Obstsalat**

(1 g Fett, 2,5 BE)
100 g Ananas, 1 Apfel und 1 Mandarine kleinschneiden oder raspeln und mischen.

Imbiss **Sauerkrauteintopf**

(8 g Fett, 1 BE)
160 g Sauerkraut, 1 kleine Stange Staudensellerie, 1 rote Paprikaschote, je 1 Teelöffelspitze Edelsüß-, Rosenpaprika und Kümmel, 1 TL Instant-Gemüse-Hefebrühe, 2 EL Kartoffelpüreeflocken, 4 TL Crème fraîche, etwas Petersilie, Schnittlauch oder Dill, 20 g Lachsschinken, 1 Scheibe Vollkornknäckebrot

Sauerkraut grob hacken, Staudensellerie und Paprika fein würfeln und alles mit 250 ml Wasser in einem Topf erhitzen. Mit Edelsüß- und Rosenpaprika, Kümmel und Gemüse-Hefebrühe würzen und etwa 7 Minuten kochen. Kartoffelpüreeflocken hineinrühren, Crème fraîche zugeben, aufkochen und abschmecken. Mit gehackten Kräutern und gewürfeltem Schinken bestreuen. Knäckebrot dazu essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Nehmen Sie einen Esslöffel Grünkern und 45 g Hähnchenleber mehr
- Imbiss: noch 10 g Lachsschinken und ein zweites Knäckebrot
- Ein Vollkornzwieback, mit einem Teelöffel Marmelade bestrichen

2. Woche

Sonntag

Frühstück

Schinken- und Marmeladentoast

(6 g Fett, 2,5 BE)

1 Scheibe
Weizenvollkornbrot, 1 TL
Butter oder Margarine,
10 g Lachsschinken, 1 EL
Frischkäse, 1/2 TL
Marmelade

Vollkornbrot toasten und halbieren. Eine Hälfte mit Fett bestreichen und mit Lachsschinken belegen, die zweite mit Frischkäse und Marmelade.

Zwischendurch

Spinatsuppe

(4 g Fett, 0,5 BE)

1 Teelöffelspitze Instant-Gemüse-Hefebrühe, 1 TL Zitronensaft, frisch gemahlener Pfeffer, Muskat, 100 g TK-Blattspinat, etwa 25 g gekochter Grünkern (10 g Rohgewicht), 2 TL Crème fraîche

Das Grünkernkochwasser (siehe S. 12) auf 200 ml auffüllen, mit Gemüse-Hefebrühe, Zitronensaft, Pfeffer und Muskat würzen und den Spinat und Grünkern darin erhitzen. Crème fraîche zufügen und pürieren.

Hauptgericht

Salbeihähnchen mit Tomaten-Zucchini-Gemüse

(15 g Fett, 3,5 BE)

3 Kartoffeln, 1 Zucchini, 1 Hähnchenkeule, Salz, Cayennepfeffer, 4 Salbeiblätter, 2 Tomaten, 1-2 Knoblauchzehen, Rosmarin, frisch gemahlener Pfeffer, etwas abgeriebene Zitronenschale

1. Kartoffeln gut abspülen und weich kochen. Die Zucchini im Ganzen zugeben und etwa 7 Minuten mitkochen, herausnehmen. Kartoffeln abgießen und pellen.

2. Inzwischen die Hähnchenkeule im Gelenk halbieren. Die Haut etwas ablösen und Salz, Cayennepfeffer und Salbeiblätter zwischen Haut und Fleisch geben. Die Keule in eine kalte Pfanne legen, zwei Esslöffel Wasser zugeben und zugedeckt unter häufigem Wenden bei mittlerer Hitze braten.

3. Zucchini, Tomaten und Knoblauch in Scheiben schneiden. Mit Salz und Rosmarin würzen.

4. Nach etwa 18 Minuten Bratzeit das Fett aus der

Pfanne abgießen.

Gemüse und Knoblauch mit zwei Esslöffel Wasser zur Keule geben und zugedeckt weitere 5 Minuten braten.

Zwischendurch wenden.

5. Hähnchenkeule, Gemüse und Kartoffeln anrichten. Drei bis vier Esslöffel Wasser in die Pfanne geben, unter Rühren den Bratsatz lösen, mit Pfeffer und Zitronenschale würzen und die Soße über das Fleisch gießen.

● **Kartoffeln:** Kochen Sie sechs mehr für die Brühkartoffeln mit Ei und Salat (S. 10) und für den Kartoffel-Petersilien-Salat mit Lachsschinken (S. 11)

Zwischendurch

1 Grapefruit

(0 g Fett, 2 BE)

Imbiss

Salat mit geröstetem Knäckebrot

(9 g Fett, 1 BE)

1-2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 2-3 EL Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer, 1 1/2 TL Olivenöl, 3 Tomaten, 100 g Salatgurke, 1 Chicorée, 20 g Lachsschinken, etwas Schnittlauch, Petersilie oder Kresse, 1

*Scheibe
Vollkornknäckebrötchen*

Knoblauch durchpressen, Zwiebel fein hacken. Mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Öl in einem tiefen Teller verrühren. Tomaten kleinschneiden und in der Soße leicht zerdrücken. Die Gurke hineinraspeln, Chicorée- und Schinkenstreifen sowie die gehackten Kräuter zugeben und mischen. Knäckebrötchen im Toaster kurz rösten und über den Salat bröseln.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Bestreuen Sie die Spinatsuppe mit einem Esslöffel Parmesan-Käse
- Nehmen Sie eine weitere Kartoffel fürs Hauptgericht ▪ Beim Imbiss 20 g Lachsschinken mehr und statt Knäckebrötchen eine Scheibe Weizenvollkornbrot

Vegetarische Tipps:

Zum Frühstück nehmen Sie statt Streichfett und Lachsschinken 20 g vegetarische Paste mit Pilzen. Für das Hauptgericht braten Sie einen Tofubratling mit Käse. Beim Imbiss nehmen Sie 20 g kleingeschnittene Soja-Jagdwurst.

Für morgen: Bereiten Sie den Gurken-Grünkern-Salat zu.

Montag

Frühstück Fruchtmüsli

(8 g Fett, 1,5 BE)
1 EL Haferflocken, 1 EL Leinsamen, 1/2 Becher Magermilchjoghurt, 1 Orange, 1/2 Apfel, 1 EL Kürbiskerne

Haferflocken und Leinsamen mit Joghurt verrühren. Kleingeschnittene Früchte und Kürbiskerne zugeben.

Zwischendurch

1 Banane
(0 g Fett, 1,5 BE)

Hauptgericht vegetarisch Brühkartoffeln mit Ei und Salat

(13 g Fett, 4 BE)

4 gekochte Kartoffeln, 1/2 Tasse Gemüse-Hefebrühe, 1 Ei, 1 Möhre, 100 g Salat-gurke, 1/2 Apfel, 1 Stange Staudensellerie, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft, 1 schwach gehäufter TL Pesto, 1 Chicorée, etwas Kresse, Petersilie oder Schnittlauch

1. Gekochte Kartoffeln halbieren oder vierteln und zugedeckt in der Brühe langsam erwärmen.

2. Das Ei wachweich oder hart kochen.
3. Für den Salat Möhre, Gurke, den halben Apfel und Sellerie in einen tiefen Teller raspeln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Pesto vermischen.
4. Chicoréeblätter auf dem Teller sternförmig anordnen, darauf den Salat häufen und die Eihälften und die Kartoffeln dazu anrichten. Mit Kräutern bestreuen.

Zwischendurch 1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Gurken-Grünkern-Salat

(7 g Fett, 2 BE)
100 g Salatgurke, 3 Gewürzgurken, 2 Tomaten, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, etwa 90 g gekochter Grünkern (40 g Rohgewicht), etwas Kresse, Schnittlauch oder Petersilie

Die Gurken in einen tiefen Teller raspeln, Tomaten fein würfeln. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl und Zitronensaft mischen. Grünkern untermengen und den Salat gut durchziehen lassen. Kräuter erst kurz vor dem Essen unterheben.

Tipp: Würzen Sie auch mal mit einer Prise Kumin (Kreuzkümmel) und etwas Minze.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Geben Sie zwei Esslöffel Parmesan-Käse über die Brühkartoffeln ▪ Bereiten Sie für den Imbiss einen Esslöffel Grünkern (ca. 10 g Rohgewicht) mehr zu ▪ Essen Sie zwischendurch noch eine Birne

Für morgen: Bereiten Sie den Kartoffel-Petersilien-Salat zu.

Dienstag

Frühstück

Frischkäsebrod

(6 g Fett, 2,5 BE)
2 EL Frischkäse, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Marmelade, 1 schwach gehäufter TL Pesto

Brot mit Frischkäse bestreichen und halbieren. Auf eine Hälfte Marmelade und auf die zweite Pesto geben.

Zwischendurch

2 Äpfel

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht

Rosenkohl mit Frikadelle und Kartoffelbrei

12 g Fett, 3 BE)
200 g TK-Rosenkohl,

1 Teelöffelspitze Kümmel, Salz, 2 Gewürzgurken, etwas Schnittlauch oder Petersilie, 2 TL Tomatenmark, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Beefsteakhack, 1 1/2 TL Öl, 7 EL Kartoffelpüreeflocken, Rosenpaprika, 1 Mandarine

1. Rosenkohl nach Packungsanweisung mit etwas Kümmel in Salzwasser kochen.
2. Gewürzgurken und Kräuter fein hacken, mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer zum Hack geben und alles gut kneten. Eine flache Frikadelle formen. Eine Pfanne erhitzen, mit wenig Öl auspinseln und die Frikadelle auf jeder Seite etwa 1 bis 2 Minuten braten.
3. Inzwischen 180 ml Salzwasser erhitzen und die Kartoffelpüreeflocken hineinrühren.
4. Rosenkohl, Frikadelle und Kartoffelbrei auf einem vorgewärmten Teller anrichten. Zwei Esslöffel Wasser in die Pfanne geben und den Bratsatz unter Rühren lösen, mit Rosenpaprika und Salz würzen, restliches Olivenöl zufügen und die Soße in eine Mulde im Kartoffelbrei geben.

Dessert: Mandarine

● **Rosenkohl:** Kochen Sie das ganze TK- Paket. Sie brauchen den Rest inklusive Kochwasser für

den Marinierten Rosenkohl (S. 13)

Tipp: Wenn Sie frischen Rosenkohl nehmen, dann schneiden Sie die unteren Enden kreuzweise ein und garen ihn in 250 ml Salzwasser zugedeckt etwa 15 Minuten.

Zwischendurch

Knäcke mit Tomatenmark und Salatcreme

(3 g Fett, 1,5 BE)
2 TL Salatcreme, 1 TL Tomatenmark, 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen, 3 Gewürzgurken

Knäckebrötchen mit Salatcreme und Tomatenmark bestreichen. Gurken dazu essen.

Imbiss

Kartoffel-Petersilien-Salat mit Lachsschinken

(6 g Fett, 2 BE)
4 EL Gemüse-Hefebrühe, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Essig, 1 TL Olivenöl, 2 gekochte Kartoffeln, 1 Möhre, 30 g Lachsschinken, 1 kleines Bund glatte Petersilie, 100 g Salatgurke, Salz

Warme Brühe mit Pfeffer und Essig würzen, Öl zufügen. Die gekochten Kartoffeln kleinschneiden, die Möhre raspeln, beides in die Brühe geben und gut durchziehen lassen.

Lachsschinken in Streifen schneiden, Petersilienblätter abzupfen, Gurke in Scheiben hobeln, salzen. Alles zu den Kartoffeln geben und erst kurz vor dem Essen untermischen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Für das Hauptgericht nehmen Sie 25 g mehr Hack ▪ Beim Imbiss gibt es eine Kartoffel mehr und eine weitere Scheibe Lachsschinken ▪ Essen Sie zwischendurch noch eine Banane

Vegetarische Tipps:

Das Hack durch eine Sojafrikadelle ersetzen und für das Gericht insgesamt nur einen Teelöffel Öl nehmen. Beim Imbiss statt Lachsschinken: eine Pellkartoffel.

Für morgen: Braten Sie die Frikadelle zum Imbiss schon heute beim Hauptgericht.

Mittwoch

Frühstück

Knäckebrot mit Leinsamen und Marmelade

(7 g Fett, 2,5 BE)

2 Scheiben

Vollkornknäckebrot, 1 EL

Frischkäse, 1 TL

Marmelade, 1 TL Butter

oder Margarine, 1/2 EL

Leinsamen, etwas

Kresse, Dill oder Petersilie, Streuwürze

Ein Knäckebrot mit Frischkäse und Marmelade bestreichen, auf das zweite Fett, Leinsamen, Kräuter und Streuwürze geben.

Zwischendurch

1 Birne

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht **Chicorée mit Schinken und Käsesoße**

(10 g Fett, 5 BE)

60 g Reis (Rohgewicht),

Salz, 1 knappe Tasse

Gemüse-Hefebrühe,

Zitronensaft, Pfeffer,

2 Chicorée, 2 Scheiben

gekochter Schinken,

2 Schmelzkäse-Ecken,

1 Lauchzwiebel, 1 Man-

darine, 1 EL Kürbiskerne,

etwas glatte Petersilie,

1 Teelöffel Curry

1. Reis nach Packungsangabe in Salzwasser kochen. Zuviel Flüssigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen.

2. Brühe mit etwas Zitronensaft und Pfeffer in einer Pfanne aufkochen. Chicorée etwa 3 Minuten in der Brühe garen, aus dem Sud heben, mit Schinken umwickeln und auf einem Teller warm halten.

3. Käse in der Brühe zerdrücken und cremig einkochen. Lauchzwiebel

in feine Ringe schneiden und kurz mitkochen. Mit Zitronensaft abschmecken.

4. Chicorée mit der Käsesoße übergießen. Warm halten.

5. Die Mandarine kleinschneiden. Kürbiskerne und Petersilie hacken, mit Curry bestäuben und mit dem Reis in die Pfanne geben. Einen Esslöffel Wasser zugießen, alles mischen und zum Chicorée anrichten.

● **Reis:** Kochen Sie 90 g (Rohgewicht) mehr für die Gemüse-Reis-Pfanne (S. 13) und den Kürbis-Reis-Salat (S. 14)

Zwischendurch

Knäckebrot mit Gurke und Möhre

(4 g Fett, 0,5 BE)

3 TL Salatcreme, 1

Scheibe

Vollkornknäckebrot,

ca. 100 g Salatgurke,

1 Möhre, Streuwürze

Knäckebrot mit Salatcreme bestreichen, mit Streuwürze würzen und das Gemüse dazu essen.

Imbiss

Brot mit Frikadelle

(5 g Fett, 1,5 BE)

1 Scheibe Vollkornbrot, 1

TL Senf, 1 Frikadelle (aus

50 g Hack, 1 TL

Tomatenmark, 1

Gewürzgurke, Salz,

Pfeffer und Kräutern; in

wenig Öl gebraten), 2 Tomaten

Brot mit Senf bestreichen. Frikadelle und Tomaten dazu essen.

Tipp: Brot mit Kräutern würzen

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Streuen Sie einen Esslöffel Parmesan-Käse auf die Käsesoße ▪ Bei der Zwischenmahlzeit nehmen Sie statt des Knäckebrot eine Scheibe Vollkornbrot ▪ Essen Sie einen Becher fettarmen Fruchtojoghurt

Vegetarische Tipps:

Wickeln Sie den Chicorée in Soja-Mortadella. Als Imbiss essen Sie ein Soja-Knackwürstchen.

Für morgen: Bereiten Sie den Marinierten Rosenkohl zu.

Donnerstag

Frühstück

Bananen-Joghurt-Müsli

(6 g Fett, 2,5 BE)
1 Banane, 1 Becher Magermilchjoghurt, 1/2 EL Haferflocken, 2 TL Crème fraîche, 1 EL Leinsamen

Banane zerdrücken und mit den übrigen Zutaten mischen.

Tipp: Würzen Sie mit abgeriebener Zitronen-

Orangen- oder Mandarinschale.

Zwischendurch

3 Stück

Vollkornzwieback

(2 g Fett, 1 BE)

Hauptgericht

vegetarisch

Gemüse-Reis-Pfanne

(12 g Fett, 5,5 BE)
1/2 TL Korianderkörner, 1 Teelöffel Spitze Rosenpaprika, 1 Packung TK-Gemüse, etwa 150 g gekochter Reis (60 g Rohgewicht), Zitronensaft, etwas Schnittlauch, Petersilie oder Kresse

1. Korianderkörner zerdrücken und mit Rosenpaprika und dem Gemüse in einer Pfanne nach Packungsanweisung garen.
2. Gemüse etwas zur Seite schieben, den gekochten Reis in die Pfanne geben und mit erhitzen.
3. Zum Schluss alles miteinander mischen, mit Zitronensaft würzen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Zwischendurch

1 Becher fettarmer

Fruchtojoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Marinierter

Rosenkohl

(6 g Fett, 2 BE)
1 TL Olivenöl, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 250 g gekochter Rosenkohl, 1/2 Bund glatte Petersilie, 1 Scheibe Vollkornbrot

Öl mit zwei bis drei Esslöffel Rosenkohl-Kochwasser, Pfeffer und Zitronensaft mischen, über den Rosenkohl gießen und gut durchziehen lassen. Petersilienblätter erst kurz vor dem Essen unterheben. Dazu: Brot

Tipp: Bei Zimmertemperatur schmeckt der Salat am besten.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie einen Esslöffel mehr Reis (15 g Rohgewicht) für die Reispfanne ▪ Geben Sie eine Scheibe gewürfelten Schnittkäse in den Salat ▪ Essen Sie zwischendurch eine Banane

Für morgen: Bereiten Sie den Kürbis-Reis-Salat zu.

Freitag

Frühstück

Käse- und

Marmeladenbrot

(6 g Fett, 2,5 BE)

1 Scheibe Vollkornbrot,
1 TL Butter oder
Margarine,
1 TL Marmelade,
1/2 Schmelzkäse- Ecke

Brot halbieren. Eine Hälfte mit Fett und Marmelade bestreichen, die andere mit Schmelzkäse.

Zwischendurch

2 Äpfel

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht

Fischfilet auf Tomaten-Lauch

(13 g Fett, 3 BE)

Salz, 1 TL getrockneter Estragon, 7 EL Kartoffelpüreeflocken, etwas glatte Petersilie, 2 Lauchzwiebeln, 4 Tomaten, 1 EL Kürbiskerne, 125 g Fischfilet (Seelachs oder Kabeljau), frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Senf, 4 TL Crème fraîche

1. 180 ml Salzwasser mit dem Estragon sehr langsam erhitzen (dann entfaltet sich das Kräuteraroma besser). Kurz vor dem Essen die Kartoffelpüreeflocken hineinrühren und die gehackte Petersilie untermengen.
2. Inzwischen Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Kürbiskerne hacken. Einen Topf erhitzen, die Lauchzwiebeln

hineingeben, salzen und 1 Minute rühren. Dann die Tomaten zufügen und zugedeckt 1 bis 2 Minuten dünsten.
3. Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben. Eine Seite mit Senf und Crème fraîche bestreichen und den Fisch mit dieser Seite nach oben auf das Gemüse setzen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 3 bis 4 Minuten garen.
4. Fischfilet auf einem Teller warm stellen. Zuviel Flüssigkeit offen einkochen. Gemüse und Püree zum Fisch anrichten.

Tipp: Bei TK-Fisch die Packungsangabe beachten, den gefrorenen Fisch würzen und gleich mit den Tomaten in den Topf geben. Er ist bei mittlerer Hitze nach etwa 10 Minuten gar.

Zwischendurch **Knäckebrot mit Käse und Gewürzgurke**

(2 g Fett, 1,5 BE)

2 Scheiben Vollkornknäcke-brot, 1/2 Schmelzkäse-Ecke, 1 TL Tomatenmark, 3 Gewürzgurken

Knäckebrote mit Käse und Tomatenmark bestreichen und zusammenklappen. Gurken dazu essen.

Imbiss

Kürbis-Reis-Salat

(5 g Fett, 2,5 BE)

1 Lauchzwiebel, 50 g eingelegter Kürbis, 1 Möhre, 1/3 Becher Magermilchjoghurt, 1 TL Öl, Cayennepfeffer, Salz, 1 Teelöffelspitze Korianderkörner, ca. 80 g gekochter Reis (30 g Rohgewicht), etwas glatte Petersilie oder Koriander

Die Lauchzwiebel in hauchdünne Ringe schneiden, den Kürbis grob hacken und die Möhre raspeln. Joghurt mit Öl, Cayennepfeffer, Salz und dem zerdrückten Koriander verrühren, gekochten Reis unterheben und mit dem Gemüse mischen. Gut durchziehen lassen. Kräuter hacken und erst kurz vor dem Essen zugeben.

● **Restlicher Joghurt:**
Apfeljoghurt (S. 15)

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie 75 g mehr Fisch
▪ Kochen Sie einen Esslöffel Reis mehr, und geben Sie einen halben Teelöffel Öl zusätzlich in die Salatsoße
▪ Ersetzen Sie die Knäckebrote durch eine Scheibe Vollkornbrot, die Sie mit einem Esslöffel Kürbiskernen bestreuen

Samstag

Frühstück

Schinkenbrötchen

(6 g Fett, 2 BE)

1 Vollkornbrötchen, 1 TL Butter oder Margarine, 2 TL Tomatenmark, 1 Scheibe gekochter Schinken, etwas Kresse oder Basilikum

Das Brötchen mit Fett und Tomatenmark bestreichen und mit Schinken und Kräutern belegen.

Zwischendurch

Apfeljoghurt

(1 g Fett, 2 BE)

1 Apfel, 2/3 Becher Magermilchjoghurt, 2 TL Ahornsirup

Apfel raspeln und mit Joghurt und Sirup verrühren.

Tipp: Würzen Sie den Joghurt mit Zimt.

Hauptgericht

Gemüse-Schinken-Nudeln

(14 g Fett, 3 BE)

60 g Vollkornnudeln, Salz, 1/2 Bund Suppengrün, 1-2 Knoblauchzehen, 1 Tasse Gemüse-Hefebrühe, 2 Scheiben gekochter Schinken, 2 gehäufte TL Pesto, frisch gemahlener Pfeffer

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen.
2. Inzwischen Suppengrün putzen, Knoblauch abziehen, alles kleinschneiden.
3. Eine Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben, leicht salzen und unter Rühren anrösten, bis es aromatisch duftet. Dann die Brühe und eine knappe Tasse Wasser zugießen und etwa 5 Minuten zugedeckt kochen.
4. Schinken in Streifen schneiden und mit Pesto unterheben. Mit Pfeffer würzen. Gemüse und Nudeln auf einem vorgewärmten Teller anrichten.

● **Restliches**

Suppengrün: Scharfe Gemüsesuppe (S. 16)

● **Nudeln:** Kochen Sie 100 g mehr (Rohgewicht) für das Putenschnitzel auf Feldsalat (S. 16) und für den Italienischen Bohnen-Tomaten-Topf (S. 17)

Zwischendurch

Marmeladen-zwieback

(2 g Fett, 1,5 BE)

2 Stück Vollkornzwieback mit 1 Teelöffel Marmelade bestreichen.

Imbiss

Süß-saurer Feldsalat mit Käseknäcke

(11 g Fett, 1 BE)

ca. 100 g Feldsalat, 1/2 EL Kürbiskerne, 1 kleine Zwiebel, 50 g eingelegter Kürbis, 1 TL Olivenöl, 1 TL Essig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen, 1 TL Tomatenmark, 1 Scheibe Schnittkäse

Feldsalat abspülen, putzen und trocken tupfen. Kürbiskerne hacken, Zwiebel und Kürbis fein würfeln. Zwei bis drei Esslöffel Kürbiswasser, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und mit den übrigen Zutaten mischen. Das Knäckebrötchen mit Tomatenmark bestreichen und mit Käse belegen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Fürs Hauptgericht nehmen Sie zwei Scheiben gekochten Schinken ▪ Beim Imbiss ersetzen Sie das Knäckebrötchen durch eine Scheibe Vollkornbrot ▪ Weiteres Extra: eine Banane

Vegetarische Tipps:

Das Frühstücksbrötchen bestreichen Sie mit nur einem halben Teelöffel Fett und mit 20 g vegetarischer Paste mit Pilzen. Für das Hauptgericht schneiden Sie 40 g Soja-Jagdwurst klein und geben nur einen Teelöffel Pesto hinzu.

3. Woche

Sonntag

Frühstück

Käsetoast und Marmeladenzwieback

(6 g Fett, 2,5 BE)

1 Scheibe Weizenvollkornbrot, 1 TL Tomatenmark, 1 Scheibe Schnittkäse, 1 Vollkornzwieback, 1 TL Crème fraîche, 1/2 TL Marmelade

Das Brot toasten, mit Tomatenmark bestreichen und mit Käse belegen. Den Zwieback mit Crème fraîche und Marmelade bestreichen.

Zwischendurch

Obstsalat

(1 g Fett, 2,5 BE)

1 Banane, 1 Mandarine, 1/2 Apfel, Zitronensaft

Früchte kleinschneiden, mit Zitronensaft beträufeln und etwas durchziehen lassen.

Hauptgericht

Putenschnitzel auf Feldsalat mit Orangen-Pesto

(13 g Fett, 3 BE)

1 Orange, 50 g Feldsalat, 1 Scheibe Putenschnitzel (80 g), Salz,

Cayennepfeffer, 1/2 TL Öl, Muskat, 1/2 Tasse Gemüse-Hefebrühe, etwa 125 g gekochte Vollkornnudeln (50 g Rohgewicht), 1 schwach gehäufter TL Pesto

1. Etwas Orangenschale abreiben, Orange halbieren, eine Hälfte auspressen, die zweite schälen und klein schneiden. Den Feldsalat abspülen und putzen, trocken tupfen und auf einem Teller ausbreiten.
2. Das Putenschnitzel eventuell etwas flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen, mit Öl einpinseln und das Fleisch, je nach Dicke, auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten und warm stellen.
3. Orangensaft mit der abgeriebenen Orangenschale, geriebenem Muskat und Gemüse-Hefebrühe in der Pfanne aufkochen, Nudeln zufügen und erhitzen. Flüssigkeit dabei etwas verdampfen lassen. Pesto und Orangenstückchen unterheben und mit dem Fleisch auf dem Feldsalat anrichten.

● **Putenschnitzel:**

Braten Sie 30 g mehr für

die Scharfe Gemüsesuppe (heute)

Zwischendurch **Sahnezwieback**

(2 g Fett, 0,5 BE)

1 Vollkornzwieback mit 1 Teelöffel Crème fraîche bestreichen.

Imbiss

Scharfe

Gemüsesuppe

(8 g Fett, 1 BE)

1/2 Bund Suppengrün, 1/2 Apfel, 1-2 Knoblauchzehen, 1 kleines Stück Ingwer, Salz, 1 TL Öl, 1 Tasse Gemüse-Hefebrühe, 1 Messerspitze Chiligewürz, 30 g gebratenes Putenschnitzel, 2 EL Kartoffelpüreeflocken, etwas Koriander, glatte Petersilie, Schnittlauch oder Kresse

Suppengrün und Apfel klein schneiden oder raspeln. Knoblauch und Ingwer hacken. Einen Topf erhitzen, alles hineingeben, leicht salzen und unter Rühren etwas anrösten. Das Öl zugießen und kurz weiter braten. Brühe und Chiligewürz zugeben und zugedeckt 5 Minuten kochen. Gebratenes Putenschnitzel klein

schneiden und zum Schluss mit den Kartoffelpüree-flocken unterrühren. Mit Kräutern bestreuen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Fürs Hauptgericht oder den Imbiss braten Sie 45 g Putenschnitzel mehr und kochen 20 g Vollkornnudeln zusätzlich
- Essen Sie zwischendurch einen Vollkornzwieback, mit einem Teelöffel Crème fraîche und einem Teelöffel Marmelade bestrichen

Vegetarische Tipps:

Statt Pute nehmen Sie 60 g Sojaschnitzel. Geben Sie 20 g gewürfelte Soja-Jagdwurst oder Soja-Mortadella in die Suppe.

Montag

Frühstück

Mandarinenmüsli

(7 g Fett, 2,5 BE)
2 Mandarinen, 1 Becher Magermilchjoghurt, 1 TL Crème fraîche, 1 TL Ahornsirup, 1 EL Haferflocken, 1 EL Leinsamen, 1/2 EL Kürbiskerne

Mandarinen kleinschneiden, Joghurt mit Crème fraîche und Sirup verrühren, Mandarinstücke und restliche Zutaten zufügen. Quellen lassen.

Tipp: Mit etwas geriebenem Ingwer würzen

Zwischendurch Tomatenknäckebrot und Möhren

(1 g Fett, 2 BE)
2 Scheiben Vollkornknäckebrot, 2 TL Tomatenmark, Streuwürze, 2 Möhren

Knäckebrote mit Tomatenmark bestreichen und würzen. Geschälte Möhren dazu essen.

Hauptgericht Italienischer Bohnen- Tomatentopf

(14 g Fett, 4 BE)
1–2 Knoblauchzehen, gut 1/2 Dose weiße Bohnen, 2 Dosentomaten, 1/2 Tasse Gemüse-Hefebrühe, 1 kleines Lorbeerblatt, frisch gemahlener Pfeffer, etwa 125 g gekochte Vollkornnudeln (50 g Rohgewicht), 1 1/2 gehäufte TL Pesto, Salz, 2 gehäufte EL Parmesankäse

1. Knoblauch hacken und mit den Bohnen, den Tomaten, der Brühe und dem Lorbeerblatt in einen heißen Topf geben. Mit Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze etwa 3 Minuten zugedeckt kochen.

2. Die gegarten Nudeln zufügen und einmal kurz aufkochen. Pesto unterrühren, nicht mehr kochen und mit Salz abschmecken. Mit Parmesankäse bestreuen.

- **Dosenbohnen:** Bohnensalat (S. 20)
- **Dosentomaten:** Zucchini-Tomaten-Gemüse mit Hirse und Lamm (S. 18) und Möhrenplinsen mit Tomatensoße (S. 19)

Zwischendurch 1 Birne

(1 g Fett, 2 BE)

Imbiss Käsebrötchen, Gurken und Brühe

(8 g Fett, 1,5 BE)
1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter oder Margarine, 1 Scheibe Schnittkäse, 3 Gewürzgurken, 1 TL Instant-Gemüse-Hefebrühe

Brot mit Fett bestreichen und mit Käse belegen. Dazu: Gurken und Brühe
Tipp: Ein paar Kräuter geben Brot und Brühe zusätzlich Würze.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Kochen Sie 20 g Nudeln mehr
- Statt der Knäckebrote essen Sie eine Scheibe Vollkornbrot, die Sie zusätzlich mit einem Teelöffel Fett bestreichen

Dienstag

Frühstück

Käseknäcke und Marmeladen- zwieback

(10 g Fett, 1,5 BE)

1 Scheibe

Vollkornknäckebrötchen, 1 TL

Tomatenmark, 1 Scheibe

Schnittkäse, 1 EL

Kürbiskerne, 1

Vollkornzwieback, 1 TL

Crème fraîche, 1/2 TL

Marmelade

Das Knäckebrötchen mit Tomatenmark bestreichen, mit Käse belegen und mit Kürbiskernen bestreuen. Zwieback mit Crème fraîche und Marmelade bestreichen.

Zwischendurch

1 Banane

(0 g Fett, 1,5 BE)

Hauptgericht

Zucchini-

Tomatengemüse mit Hirse und Lamm

(11 g Fett, 4 BE)

5 EL Hirse (50 g), Salz, 1

Zucchini, 1 Möhre, 1

kleine Zwiebel, 1

Knoblauchzehe, 1/2 Dose

geschälte Tomaten, je

eine Messerspitze

Chiligewürz, Kumin

(Kreuzkümmel), Zimt und

Koriander, 2 dünne

Lammkoteletts ohne Fett

(oder 80 g Lammfilet), 1

TL Olivenöl

1. Hirse mit gut der doppelten Menge Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen. Zuviel Flüssigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen.

2. Zucchini, Möhre und Zwiebel klein schneiden, Knoblauch hacken, mit den Tomaten, Gewürzen und etwas Salz in einem Topf bei geringer Hitze 7 bis 10 Minuten kochen.

3. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und die Koteletts auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
4. Fleisch herausnehmen und warm halten. Das Gemüse kurz in der Pfanne schwenken, eventuell nachwürzen und mit der Hirse zum Fleisch anrichten.

● **Hirse:** Kochen Sie 50 g mehr für die Möhrenplinsen mit Tomatensoße (S. 19)

Zwischendurch

2 Orangen

(0,5 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Brötchen mit Sülze und rote Bete

(5 g Fett, 2,5 BE)

1 Vollkornbrötchen, 3 TL

Salatcreme, 1 Scheibe

Rindfleisch- oder

Geflügelsülze, 100 g

eingelegte rote Bete

Brötchen mit Salatcreme bestreichen und mit Sülze belegen. Rote Bete dazu essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie fürs Hauptgericht einen Esslöffel Hirse mehr und 45 g Lammfleisch zusätzlich ▪ Zum Imbiss oder zwischendurch essen Sie noch ein Käseknäcke (siehe **Frühstück**) und einen Apfel

Vegetarische Tipps:

Grillen Sie eine Soja-Frikadelle oder eine Scheibe Soja-Leberkäse (oder braten Sie sie in einer Pfanne ohne Fett). Statt Sülze nehmen Sie eine Scheibe Soja-Mortadella.

Für morgen: Bereiten Sie den Möhrensalat zu.

Mittwoch

Frühstück

Apfel-Mandarinen- Müsli

(7 g Fett, 2,5 BE)

1/2 Apfel, 2 Mandarinen,

1 EL Kürbiskerne, 1 EL

Haferflocken, 2/3 Becher

Magermilchjoghurt,

1/2 EL Leinsamen

Den halben Apfel raspeln, Mandarinen klein schneiden, Kürbiskerne hacken und mit den übrigen Zutaten mischen.

Zwischendurch

3 Stück

Vollkornzwieback

(2 g Fett, 1 BE)

Hauptgericht

Sülze mit

Pellkartoffeln und Remouladensosse

(9 g Fett, 2 BE)

4 Kartoffeln, 1/3 Becher Magermilchjoghurt, 5 TL Salatcreme, 2 Gewürzgurken, 1 Tomate, 1/2 Apfel, etwas Schnittlauch, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 50 g Rauke oder anderer Blattsalat, Zitronensaft, 3 Scheiben Rindfleisch- oder Geflügelsülze

1. Kartoffeln kochen und pellen.
2. Inzwischen für die Soße Joghurt und Salatcreme verrühren. Gurken, Tomate und Apfel fein würfeln, Schnittlauch hacken. Alles miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salatblätter abspülen, trockentupfen und auf einen Teller legen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit wenig Salz würzen. Darauf die Soße und die Sülze geben. Pellkartoffeln dazu anrichten.

- **Kartoffeln:** Kochen Sie fünf mehr für die Forelle mit Dillkartoffeln (S.20) und für den Kartoffelsnack (beides S. 21)

Zwischendurch

1 Becher fettarmer Fruchtojoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Sülze-Knäckes und Möhrensalat

(9 g Fett, 2 BE)

2 Möhren, 1 Tomate, 1 EL Zitronensaft, 1 gehäufte TL Pesto, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Basilikum, glatte Petersilie, Schnittlauch oder Kresse, 2 Scheiben Vollkornknäckebrot, 2 TL Salatcreme, 1 TL Tomatenmark, 1 Scheibe Rindfleisch- oder Geflügelsülze

Für den Salat die Möhren raspeln und die Tomate fein würfeln. Mit Zitronensaft, Pesto, Salz und Pfeffer mischen und durchziehen lassen. Gehackte Kräuter erst kurz vor dem Essen unterheben. Die Knäckebrote mit Salatcreme und Tomatenmark bestreichen, mit Sülze belegen und zusammenklappen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Nehmen Sie 40 g mehr Sülze und eine weitere Kartoffel fürs Hauptgericht
- Statt der Knäckebrote essen Sie ein Vollkornbrötchen zum Salat
- Zwischendurch

gibt es noch eine Orange und eine Banane

Vegetarischer Tipp:

Ersetzen Sie die Sülze durch Soja-Mortadella. Zum Hauptgericht gibt es 40 g davon und zum Imbiss 10 g.

Für morgen: Bereiten Sie den Bohnensalat zu.

Donnerstag

Frühstück

Birnenmüsli

(7 g Fett, 2,5 BE)

1 Birne, 1 EL Kürbiskerne, 1/2 Becher Magermilchjoghurt, 1 EL Haferflocken, 1/2 EL Leinsamen

Birne klein schneiden, Kürbiskerne hacken und mit den übrigen Zutaten mischen.

Zwischendurch

Käsebrötchen und Möhre

(4 g Fett, 1 BE)

1/2 Scheibe Vollkornbrot, 1/2 Schmelzkäse-Ecke, 1/2 EL Kürbiskerne, 1 Möhre

Vollkornbrot mit Schmelzkäse bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen. Die geschälte Möhre dazu essen.

Hauptgericht

vegetarisch

Möhrenplinsen mit Tomatensoße

(16 g Fett, 3 BE)

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Möhre, etwas Schnittlauch und Thymian, 1 EL Leinsamen, ca. 140 g gekochte Hirse (50 g Rohgewicht), 1 Ei, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 TL Öl, etwa zwei Dosentomaten, Chili-con-carne-Gewürzmischung, 1/2 Becher Magermilchjoghurt, etwas glatte Petersilie oder Schnittlauch

1. Zwiebel und Knoblauch hacken oder durchpressen und in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze andünsten.

2. Möhre in einen tiefen Teller raspeln, die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, gehackten Schnittlauch, Thymian, Leinsamen, gekochte Hirse und das Ei zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mischen.

3. Eine große Pfanne erhitzen und mit Öl einpinseln. Aus dem Hirseteig mit einem Esslöffel etwa zehn Plinsen abteilen und bei mittlerer Hitze braten. Sobald sie auf der Unterseite leicht gebräunt sind, restliches Öl in die Pfanne geben, Plinsen wenden und fertigbraten. Warm stellen.

4. Tomaten in der Pfanne erhitzen, etwas zerdrücken und mit Chili-con-carne-Gewürzmischung und Salz abschmecken.

5. Joghurt mit wenig Salz verrühren, mit der warmen Tomatensoße in einen tiefen Teller geben (oder getrennt servieren) und die heißen Plinsen darauf anrichten. Mit Kräutern bestreuen.

Tip: Plinsen sind – in wenig Öl gebraten – ein fettarmer Imbiss für zwischendurch und schmecken auch kalt gut. Braten Sie deshalb gleich ein paar auf Vorrat, und frieren Sie sie ein.

Zwischendurch 2 Äpfel

(1 g Fett, 2 BE)

Imbiss Bohnensalat

(6 g Fett, 2 BE)

2 Tomaten, 3 Gewürzgurken, 1 TL Olivenöl, etwas getrockneter Majoran, 1/2 Dose weiße Bohnen, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Schnittlauch, 1/2 Scheibe Vollkornbrot

Tomaten und Gurken fein würfeln und mit Öl, Majoran und den abgetropften Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchziehen lassen.

Schnittlauch erst kurz vor dem Essen untermengen. Vollkornbrot dazu essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Essen Sie zwischendurch und zum Imbiss jeweils eine ganze

Scheibe Vollkornbrot, und bestreichen Sie sie zusätzlich mit zwei Esslöffel Frischkäse ▪ Essen Sie noch zwei Mandarinen

Freitag

Frühstück

Schmelzkäseknäcke und Zwieback

(6 g Fett, 2 BE)

1 Scheibe Vollkornknäckegebrot, 1/2 Schmelzkäse-Ecke, 1 Teelöffelspitze Leinsamen, 2 Stück Vollkornzwieback, 2 TL Crème fraîche, 1 TL Marmelade

Das Knäckegebrot mit Schmelzkäse bestreichen und mit Leinsamen bestreuen. Die Zwiebäcke mit Crème fraîche und Marmelade bestreichen.

Zwischendurch

1 Birne

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht

Forelle mit Dillkartoffeln

(12 g Fett, 3,5 BE)

1 EL Essig (oder Zitronensaft), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 1 kleine küchenfertige Forelle, 4 gekochte Kartoffeln, 1/2 Tasse Gemüse-Hefebrühe, etwas Dill,

1 1/2 TL Butter oder
Margarine, 1 TL Senf

1. Für den Sud in einer großen Pfanne Wasser mit Essig, Salz, reichlich grob gemahlenem Pfeffer, der ganzen Zwiebel und dem Lorbeerblatt aufkochen und 3 bis 5 Minuten weiterkochen.
2. Die Forelle hineingeben und zugedeckt bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Nach 2 Minuten den Fisch wenden und 5 Minuten weitergaren.
3. Inzwischen die gekochten Kartoffeln vierteln; in der Brühe offen erhitzen und die Flüssigkeit bis auf die Menge von drei Esslöffeln verdampfen lassen. Den Topf zwischendurch schütteln, damit die Kartoffeln nicht festkleben. Dill hacken und zum Schluss mit dem Fett und dem Senf unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Kartoffeln und die Forelle auf einem Teller anrichten.

Zwischendurch Kartoffelsnack

(2 g Fett, 1 BE)
1 gekochte Kartoffel, 2 TL
Salatcreme, Streuwürze

Die Pellkartoffel halbieren, die Schnittflächen mit Salatcreme bestreichen und würzen.

Imbiss Käsebrötchen und Radieschen und Tomatenbrühe

(9 g Fett, 1,5 BE)
1 Scheibe Vollkornbrot, 1
TL Butter oder Margarine,
1 Scheibe Schnittkäse,
1/2 Bund Radieschen, 1
TL Instant-Gemüse-
Hefebrühe, 1 TL
Tomatenmark

Brot mit Fett bestreichen und mit Käse belegen. Radieschen dazu essen. Eine Tasse Brühe zubereiten und das Tomatenmark hineinrühren.

Wenn's etwas mehr sein soll:

- Für das Hauptgericht nehmen Sie eine Kartoffel und einen halben Teelöffel Butter oder Margarine zusätzlich
- Als weiteres Extra oder zum Imbiss gibt es eine Scheibe Vollkornbrot, mit zwei Teelöffel Tomatenmark bestrichen
- Essen Sie noch einen Apfel

Samstag Frühstück Marmeladenbrötchen und Käseknäcke

(8 g Fett, 2 BE)
1/2 Vollkornbrötchen, 1
TL Butter oder Margarine,
1/2 TL Marmelade, 1
Scheibe
Vollkornknäckebrötchen,

1 TL Tomatenmark,
1 Scheibe Schnittkäse

Auf das Brötchen Fett und Marmelade geben. Das Knäckebrötchen mit Tomatenmark bestreichen und mit dem Käse belegen.

Zwischendurch Grapefruit mit Crème fraîche

(3 g Fett, 1 BE)

Fruchtfleisch von 1/2 Grapefruit auslösen, kleinschneiden und mit 2 Teelöffel Crème fraîche mischen.

Hauptgericht Rübensuppe mit Würstchen

(13 g Fett, 2,5 BE)
200 g geschälte Steck-
oder Kohlrübe, 1
Kartoffel, 1 Apfel, 1/2 TL
Korianderkörner, 2
Tassen Gemüse-
Hefebrühe,
1 Orange, Salz, frisch
gemahlener Pfeffer,
1 große Zwiebel, 1 1/2
Würstchen, etwas
Majoran und glatte
Petersilie

1. Kohl- oder Steckrübe, Kartoffel und Apfel in kleine Stücke schneiden und mit zerdrückten Korianderkörnern in der Brühe weich kochen. Anschließend nicht zu fein pürieren. Die Orange auspressen und den Saft ins Püree geben. Nicht

mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Inzwischen die Zwiebel in Ringe und die Würstchen in Scheiben schneiden. Die Zwiebelringe und drei Esslöffel Wasser in eine Pfanne geben und so lange kochen, bis das Wasser verdampft ist. Die Wurstscheiben zufügen und mit den Zwiebelringen braten. Majoran und Petersilie zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. In die Suppe rühren.

● **Steck- oder Kohlrübe:**
Rübensalat (S. 28) und
Rübencremesuppe (S. 29)

Tipp: Mit Möhren schmeckt die Suppe auch super.

Zwischendurch **Honigbrötchen**

(2 g Fett, 1,5 BE)
1/2 Vollkornbrötchen mit 1 Esslöffel Frischkäse und 1 Teelöffel Honig bestreichen.

Imbiss **Überbackenes Wurstbrot**

(8 g Fett, 2 BE)
*1 Scheibe Vollkornbrot,
1 TL Tomatenmark, 1/2 Würstchen, 1 Gewürzgurke, 1 Scheibe Schnittkäse, etwas Thymian, 100 g Salatgurke, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Zitronensaft*

Das Brot in eine Pfanne legen und bei kleiner Hitze 1 Minute erwärmen. Brotscheibe umdrehen und mit Tomatenmark

bestreichen. Würstchen in dünne Scheiben schneiden, Gewürzgurke hacken. Brot mit Wurst, Gurke und dem Käse belegen. Mit Thymian würzen. Einen gewölbten Deckel, der etwas kleiner als die Pfanne ist, über das Brot stülpen und etwa 3 Minuten weiter erhitzen. Salatgurke in Scheiben oder Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen und zum Brot essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Ein weiteres Würstchen in die Suppe geben
▪ Zwischendurch noch eine Birne essen

Vegetarischer Tipp:
Nehmen Sie zwei Soja-Knackwürstchen (à 40 g).

4. Woche

Sonntag

Frühstück

Käse- und Honigbrot

(8 g Fett, 2 BE)

1 Scheibe

Weizenvollkornbrot, 1/2

TL Pesto, 1 Scheibe

Schnittkäse, 1

Vollkornzwieback, 1/2 EL

Frischkäse, 1/2 TL Honig

Brot toasten, noch warm mit Pesto bestreichen und mit Käse belegen. Auf den Zwieback Frischkäse und Honig geben.

Zwischendurch

1/2 Grapefruit

(0 g Fett, 1 BE)

Hauptgericht

Risotto mit Rauke

12 g Fett, 4 BE)

60 g Reis (Rohgewicht),

Salz,

1 große Zwiebel, 1

Möhre, 1/2 Tasse

Gemüse-Hefebrühe, 2-3

radieschen, 50 g Rauke,

1 TL Olivenöl, frisch

gemahlener Pfeffer, 2 EL

Parmesan-käse, 40 g

dünn geschnittener roher

Schinken (z. B.

Parmaschinken)

1. Reis nach

Packungsangabe in

Salzwasser kochen.

2. Zwiebel in Streifen

schneiden, Möhre

kleinschneiden oder

hobeln und in der Brühe

bissfest kochen.

3. Radieschen in

Scheiben und abgespülte

Rauke in breite Streifen

schneiden. Radieschen

mit gekochtem Reis und

Öl unter das Gemüse

heben. Mit Pfeffer und

Salz abschmecken. Die

Rauke unterheben und

den Risotto sofort auf

einen vorgewärmten

Teller geben. Mit

Parmesankäse bestreuen

und den Schinken dazu

servieren.

● **Reis:** kochen Sie 75 g

(Rohgewicht) mehr für

das Spiegelei mit Reis

(heute), für das Indische

Linsengericht (S. 24) und

für den Tofusalat (S. 27)

Zwischendurch

Bunter Salat

(3 g Fett, 1 BE)

1 EL Gemüse-Hefebrühe,

1-2 TL Zitronensaft, 1/2

TL Olivenöl, Salz, frisch

gemahlener Pfeffer,

1/2 Bund Dill, 1/2 Apfel,

1 Möhre, 2-3 Radieschen,

100 g Salatgurke, 3

Gewürzgurken, 1 Scheibe

Vollkornknäckebrot

Brühe, Zitronensaft, Öl,

Salz und Pfeffer in einem

Teller verrühren. Dill fein

hacken, Apfel, Möhre,

Radieschen und Gurken

fein würfeln oder raspeln,

mit der Soße mischen

und durchziehen lassen.

Knäckebrot dazu essen.

Tipp: Den Bunten Salat

für den Imbiss morgen

bereiten Sie am besten

gleich mit zu, Sie

brauchen dann die

doppelte Menge an

Zutaten.

Imbiss

Spiegelei mit Reis und Tomaten

(11 g Fett, 1 BE)

2 Tomaten, ca. 40 g

gekochter Reis (15 g

Rohgewicht), Salz, frisch

gemahlener Pfeffer,

etwas Thymian, 1/2 TL

Olivenöl, 1 Ei, 20 g dünn

geschnittener roher

Schinken (z. B.

Parmaschinken)

Tomaten in Scheiben

schneiden und

kreisförmig in eine Pfanne

ohne Fett legen und kurz

erwärmen. Dann wenden,

den gekochten Reis auf

die Tomaten geben und

mit Salz, Pfeffer und

Thymian würzen. Öl in die

Pfannenmitte geben und

darin das Spiegelei

braten. Mit Salz und

Pfeffer würzen. Schinken

in der Pfanne miterwärmen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie einen weiteren Esslöffel Reis und 20 g mehr Schinken fürs Hauptgericht ▪ Zum Salat gibt es eine Scheibe Vollkornbrot ▪ Essen Sie noch eine Banane

Vegetarische Tipps:

Beim Hauptgericht geben Sie 30 g gewürfelten Schnittkäse in den Risotto. Beim Imbiss bestreuen Sie das Spiegelei mit einem Esslöffel Parmesankäse.

Für morgen: Bereiten Sie den Bunten Salat zu.

Montag

Frühstück

Apfel-Mandarinen-Müsli

(7 g Fett, 2,5 BE)
1 Apfel, 1 Mandarine,
1 EL Kürbiskerne, 1/2 EL
Leinsamen, 1/2 Becher
Magermilchjoghurt,
1 EL Haferflocken,
1 TL Ahornsirup

Den Apfel raspeln, die Mandarine kleinschneiden, die Kürbiskerne hacken. Alles mit den übrigen Zutaten mischen.

Zwischendurch

1 Birne

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht vegetarisch

Indisches Linsengericht (8 g Fett, 5 BE)

1 Knoblauchzehe, 1
große Zwiebel, 3 EL rote
Linsen (30 g), 1 Möhre,
Salz, 1 Teelöffel Curry,
1 kleines Stück
Salatgurke (50 g), 50 g
eingeleger Kürbis, 1 TL
Öl, ca. 125 g gekochter
Reis (50 g Rohgewicht),
1/2 Becher
Magermilchjoghurt, 1/2 EL
Kürbiskerne, etwas
Koriander, glatte
Petersilie oder
Schnittlauch

1. Knoblauch und Zwiebel kleinschneiden und mit den Linsen in einer Pfanne unter ständigem Rühren 1 Minute anrösten.

Möhre klein schneiden und zufügen. Mit Salz würzen, umrühren, mit Curry bestäuben und noch einmal rühren. Eine Tasse Wasser zugießen und zugedeckt etwa 4 Minuten kochen. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

2. Die Salatgurke in Scheiben schneiden oder hobeln, den Kürbis evtl. in Stücke schneiden. Beides mit etwa 2-3 Esslöffel Kürbiswasser und dem Öl unter die Linsen heben. Reis in den Topf geben und ihn zugedeckt 1 Minute erwärmen.

3. Linsengericht mit Reis und Joghurt auf einem vorgewärmten Teller anrichten, mit gehackten Kürbiskernen und Kräutern bestreuen.

Zwischendurch 1 Becher fettarmer Fruchtjoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Imbiss

Bunter Salat und Käsebrot

(7 g Fett, 2 BE)
1 EL Gemüse-Hefebrühe,
1-2 TL Zitronensaft, 1/2
TL Olivenöl, Salz, frisch
gemahlener Pfeffer, 1/2
Bund Dill, 1/2 Apfel,
1 Möhre, 2-3 Radieschen,
100 g Salatgurke,
3 Gewürzgurken,
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 Scheibe Schnittkäse

Brühe, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer in einem Teller verrühren. Dill fein hacken, Apfel, Möhre, Radieschen, Salat- und Gewürzgurken würfeln oder raspeln, mit der Soße mischen und gut durchziehen lassen. Das Vollkornbrot mit Käse belegen und dazu essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Nehmen Sie einen Esslöffel Linsen und einen halben Teelöffel Öl mehr fürs Hauptgericht ▪ Zum Imbiss oder zwischendurch gibt es eine Scheibe Vollkornbrot, mit zwei Teelöffel Tomatenmark

bestrichen ■ Essen Sie einen Apfel

Für morgen: Bereiten Sie den Rote-Bete-Salat zu.

Dienstag

Frühstück

Zwieback und

Pesto-Käse-Knäck

(8 g Fett, 2 BE)

1 Scheibe

Vollkornknäckebrot,

1 1/2 EL Frischkäse, 1

schwach gehäufter TL

Pesto, Salz, Pfeffer,

1 Vollkornzwieback,

1 TL Marmelade

Das Knäckebrot mit einem Esslöffel Frischkäse und dem Pesto bestreichen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zwieback mit dem restlichen Frischkäse und der Marmelade bestreichen.

Zwischendurch

1 Becher fettarmer

Fruchtjoghurt

(2 g Fett, 1,5 BE)

Hauptgericht

Kohlrabigemüse

und Corned beef

(12 g Fett, 4 BE)

1 Kohlrabi, 1 Möhre, 1/2

Tasse Gemüse-

Hefebüchse, 1 schwach

gehäufter TL Pesto, 1/2 TL

Olivenöl, frisch

gemahlener Pfeffer, Salz,

7 EL

Kartoffelpüreeflocken, 3 Scheiben Corned beef, etwas Basilikum, Schnittlauch oder Petersilie, 2 Orangen

1. Kohlrabi und Möhre schälen, kleinschneiden und in der Brühe zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 8 bis 10 Minuten weich kochen. Den Topf zwischendurch schütteln. Zuviel Flüssigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen. Den Teelöffel Pesto und das Öl unterheben, mit Pfeffer würzen und nicht mehr kochen.

2. 180 ml Salzwasser erhitzen, Kartoffelpüreeflocken hineinrühren. Den Brei mit dem Gemüse und Corned beef auf einem Teller anrichten und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Dessert: Orangen

Zwischendurch

1 Banane und 1

Mandarine

(0 g Fett, 2 BE)

Imbiss

Rote-Bete-Salat mit

Corned-beef-Brot

(9 g Fett, 1,5 BE)

1 Möhre, 50 g Salatgurke,

50 g eingelegte rote Bete,

1 TL Olivenöl, Salz, frisch

gemahlener Pfeffer,

etwas Kresse,

Schnittlauch oder

Koriander, 1 Scheibe

Vollkornbrot,

2 TL Salatcreme,

1 Scheibe Corned beef

Möhre und Gurke raspeln, rote Bete kleinschneiden. Alles in einem tiefen Teller mit zwei bis drei Esslöffel Rote-Bete-Wasser, dem Öl, Salz und Pfeffer mischen und gut durchziehen lassen. Kräuter erst kurz vor dem Essen unterheben. Das Brot mit Salatcreme bestreichen und mit Corned beef belegen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

■ Zwischendurch oder zum Imbiss essen Sie einen Apfel und eine weitere Scheibe Vollkornbrot, mit zwei Esslöffel Frischkäse bestreichen

Vegetarischer Tipp:

Statt Corned beef nehmen Sie Gemüsepastete: 40 g fürs Hauptgericht und 20 g für den Imbiss.

Für morgen: Bereiten Sie den Kohlrabisalat zu (für "Zwischendurch" und „Imbiss“).

Mittwoch

Frühstück

Corned-beef- und Marmeladenknäck

(7 g Fett, 2,5 BE)

2 Scheiben Vollkorn-

knäckebrot,

1 TL Butter oder

Margarine,

1 Scheibe Corned beef,
1 EL Frischkäse,
1 TL Marmelade

Eine Scheibe Knäckebrot mit Fett bestreichen und mit Corned beef belegen, die zweite mit Frischkäse und Marmelade.

Zwischendurch

1 Birne

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht

Geschmortes

Hähnchenbrustfilet auf Lauch- Tomaten- Gemüse

(12 g Fett, 3 BE)

50 g Vollkornnudeln,

Salz,

1 kleines

Hähnchenbrustfilet,

Cayennepfeffer, Thymian,

1/2 Bund glatte Petersilie,

1/2 TL Öl, 2

Lauchzwiebeln, 2

Tomaten, 1 Knoblauch-

zehe, je eine

Messerspitze Zimt, frisch

gemahlener Pfeffer und

zerdrückte

Korianderkörner, 1/2

Tasse Gemüse-

Hefebrühe,

2 TL Crème fraîche

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser kochen und abgießen.

2. Inzwischen in das Hähnchenbrustfilet eine Tasche schneiden, die Innenseiten mit Salz und Cayennepfeffer würzen, Thymian und einige Petersilienblätter hinein

geben und zusammendrücken.

3. Eine heiße Pfanne mit Öl einpinseln und das Hähnchenbrustfilet auf beiden Seiten jeweils 1 bis 2 Minuten braun anbraten, dann an den Rand schieben.

4. Lauchzwiebeln und Tomaten klein schneiden, Knoblauch hacken, alles in die Pfannenmitte geben, unter Rühren kurz andünsten und mit Zimt, Pfeffer und Koriander würzen. Die Brühe zugießen und bei kleiner Hitze zugedeckt 8 bis 10 Minuten schmoren.

5. Restliche Petersilie hacken, zusammen mit der Crème fraîche zum Schluss unterheben, das Gemüse mit Salz abschmecken und mit Fleisch und Nudeln auf einem Teller anrichten.

● **Nudeln:** Kochen Sie 60 g mehr für die Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch (S. 28)

Tipp: Falls Sie kein kleines Hähnchenbrustfilet bekommen: Kaufen Sie ein doppelt so großes, halbieren Sie es der Länge nach, und frieren Sie eine Hälfte für später ein.

Zwischendurch Kohlrabisalat mit Knäckebrot

(2 g Fett, 1,5 BE)

1/2 Kohlrabi, 1

Mandarine, etwas Dill,

Petersilie oder Schnittlauch, 1 EL Gemüse-Hefebrühe, 2 TL Salatcreme, Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Scheibe Vollkornknäckebrot

Kohlrabi schälen und raspeln, Mandarine kleinschneiden und mit Kräutern, Brühe und Salatcreme mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchziehen lassen. Knäckebrot dazu essen. Bereiten Sie die gleiche Menge Salat noch mal für den Imbiss zu.

Imbiss

Käsebrod mit Kohlrabisalat

(6 g Fett, 2,5 BE)

Zum Salat (siehe "Zwischendurch") 1 Scheibe Vollkornbrot, mit 1 Scheibe Schnittkäse belegt, essen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Für den Imbiss das Vollkornbrot mit eineinhalb Teelöffel Butter oder Margarine statt mit Salatcreme bestreichen ▪
Zwischendurch essen Sie noch eine Banane

Vegetarische Tipps:

Zum Frühstück belegen Sie das Knäckebrot mit 20 g Gemüsepastete. Statt Hähnchenbrustfilet

braten Sie einen Tofubratling mit Kräutern.

Für morgen: Bereiten Sie den Tofusalat zu.

Donnerstag

Frühstück Käsebrötchen Mandarine

(8 g Fett, 2 BE)
1 Scheibe Vollkornbrot,
1 TL Butter oder
Margarine,
1 Scheibe Schnittkäse,
1 Mandarine

Vollkornbrot mit Fett bestreichen und mit Käse und Mandarinspalten belegen.

Zwischendurch 2 Äpfel

(1 g Fett, 2 BE)

Hauptgericht vegetarisch Basilikum-Käse mit Pellkartoffeln

(11 g Fett, 4,5 BE)
4 Kartoffeln, Salz, 3
Tomaten, frisch
gemahlener Pfeffer, 1
Möhre, etwas Basilikum,
1-2 EL Gemüse-
Hefebrühe, 5 EL
Frischkäse (100 g), 1 EL
Parmesan-Käse

1. Die Kartoffeln in Salzwasser kochen und pellen.
2. Inzwischen die Tomaten in Scheiben schneiden,

dachziegelartig auf einen großen Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Möhre raspeln, Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden, beides mit der warmen Brühe und dem Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Tomaten anrichten. Mit Parmesankäse bestreuen.

Dazu: Pellkartoffeln

● **Kartoffeln:** Kochen Sie zwei mehr für den Kartoffelsack (S. 28)

Zwischendurch Tomatenknäckebrot und Gemüsebrühe

(2 g Fett, 1,5 BE)
2 Scheiben
Vollkornknäckebrot, 2 TL
Tomatenmark, 1 Becher
Gemüse-Hefebrühe

Knäckebrote mit Tomatenmark bestreichen und zusammenklappen. Brühe dazu trinken.

Imbiss Tofusalat

(9 g Fett, 1 BE)
2 EL Sojasoße, 1 EL
Zitronensaft, 1/2 TL Öl, 1
Messerspitze
Chiligewürz, 125 g Tofu,
1 Möhre,
100 g Salatgurke, etwas
Schnittlauch, Koriander
oder glatte Petersilie, ca.
40 g gekochter Reis (15 g
Rohgewicht), Salz

Sojasoße, Zitronensaft, Öl und Chiligewürz in einem tiefen Teller verrühren. Tofu würfeln, Möhre und Gurke raspeln, Kräuter hacken und alles mit der Soße mischen. Gekochten Reis unterheben. Den Salat gut durchziehen lassen und mit Salz abschmecken.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Geben Sie eine Kartoffel mehr ins Hauptgericht ▪ Für den Imbiss nehmen Sie 15 g (Rohgewicht) mehr Reis ▪ Essen Sie zwischendurch noch eine Banane

Für morgen: Bereiten Sie den Rübensalat zu.

Freitag

Frühstück Orangenmüsli

(7 g Fett, 2 BE)
1 Orange, 1 EL
Kürbiskerne, 1 Becher
Magermilchjoghurt, 1 TL
Ahornsirup,
1 EL Haferflocken,
1/2 EL Leinsamen

Orange klein schneiden, Kürbiskerne hacken und mit den übrigen Zutaten mischen.

Tipp: Würzen Sie mal mit Zitronenschale und etwas Ingwer.

Zwischendurch Knäckebrot mit Salatcreme und Gurken

(3 g Fett, 0,5 BE)

1 Scheibe
Vollkornknäckebrot mit 3
Teelöffel Salatcreme
bestreichen. Essen Sie
dazu ein paar
Gewürzgurken.

Hauptgericht Fenchelnudeln mit Krabbenfleisch

(11 g Fett, 3,5 BE)

1 Fenchel, 1 Tasse
Gemüse-Hefebrühe, 1
Lauchzwiebel, 1/2 Bund
glatte Petersilie oder
etwas Fenchelkraut,
ca. 140 g gekochte
Vollkorn-nudeln (60 g
Rohgewicht),
3 TL Tomatenmark, 2 EL
Kapern, 50 g
Krabbenfleisch,
1 1/2 TL Olivenöl,
frisch gemahlener Pfeffer

1. Den Fenchel in Streifen
schneiden und 3 Minuten
in der Brühe kochen.
Lauchzwiebel zerkleinern,
zufügen und 2 Minuten
offen weitergaren,
Flüssigkeit dabei etwas
einkochen.
2. Petersilie oder
Fenchelkraut grob
hacken, mit den
gekochten Nudeln, dem
Tomatenmark und den
Kapern in den Topf geben
und einmal aufkochen.
3. Krabben und Öl
unterheben, mit Pfeffer

würzen, nicht mehr
kochen.

Zwischendurch Kartoffelsnack

(0 g Fett, 2 BE)
2 gekochte Kartoffeln, 1
TL Tomatenmark,
Streuwürze

Kartoffeln pellen,
halbieren, die
Schnittflächen mit
Tomatenmark
bestreichen und würzen.

Imbiss

Rübensalat

(7 g Fett, 2 BE)
1 EL Gemüse-Hefebrühe,
etwas Zitronensaft, Salz,
frisch gemahlener Pfeffer,
1 TL Olivenöl, 1
Mandarine, 100 g Kohl-
oder Steckrübe, etwas
Schnittlauch oder glatte
Petersilie, 2 Scheiben
Vollkornknäckebrot,
1 EL Frischkäse, 2 TL
Tomatenmark,
Streuwürze

Brühe, Zitronensaft, Salz,
Pfeffer und Öl in einem
tiefen Teller verrühren.
Mandarine sehr klein
schneiden und zufügen.
Die Rübe dünn hobeln,
Kräuter hacken. Alles
zugeben und gut
durchziehen lassen. Die
Knäckebrote mit
Frischkäse und
Tomatenmark
bestreichen, würzen und
zusammenklappen.

**Wenn's etwas mehr
sein soll:**

▪ Beim Imbiss nehmen
Sie statt der Knäckebrote
ein Vollkornbrötchen und
bestreichen es mit einem
weiteren Esslöffel
Frischkäse ▪
Zwischendurch essen Sie
noch einen Apfel und eine
Birne

Samstag Frühstück Marmeladen- und Käsebrötchen

(6 g Fett, 2,5 BE)
1 Vollkornbrötchen, 1 TL
Butter oder Margarine,
1/2 TL Marmelade,
1/2 Schmelzkäse-Ecke,
frisch gemahlener Pfeffer,
etwas Basilikum oder
Kresse

Eine Brötchenhälfte mit
Fett und Marmelade
bestreichen, die zweite
mit Schmelzkäse und mit
Kräutern und Pfeffer
würzen.

Zwischendurch Käseknäcke und Gewürzgurken

(2 g Fett, 1,5 BE)

2 Scheiben Vollkorn-
knäckebrot, 1/2 Schmelz-
käse-Ecke, einige
Gewürz-gurken.
Knäckebrote mit
Schmelzkäse bestreichen
und zusammenklappen.
Gurken dazu essen.

Hauptgericht

Estragonmöhren mit Steak und Hirse

(10 g Fett, 4 BE)

40 g Hirse, Salz, 4

Möhren,

1 kleine Zwiebel, 1 TL

getrockneter Estragon, 1

Tasse Gemüse-

Hefebühe, 2 TL Crème

fraîche, 1 Scheibe

Beefsteak, 1/2 TL Öl,

Salz, frisch gemahlener

Pfeffer, etwas glatte

Petersilie, 1 Mandarine

1. Hirse in gut der doppelten Menge Salzwasser zugedeckt zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 20 Minuten quellen lassen. Zuviel Flüssigkeit zum Schluss offen verdampfen lassen.

2. Geschälte Möhren und Zwiebel zerkleinern und mit Estragon in der Brühe bei kleiner Hitze weich kochen. Vor dem Servieren Crème fraîche unterrühren.

3. Eine Pfanne erhitzen. Das Fleisch dünn mit Öl einpinseln und auf jeder Seite etwa 1 Minute braten oder grillen.

4. Das Steak auf einen vorgewärmten Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Estragonmöhren und Hirse dazu anrichten und mit Petersilienblättern bestreuen.

Dessert: Mandarine

● **Hirse:** Kochen Sie 20 g mehr für den Hirsesalat (heute)

● **Beefsteak:** Braten Sie 25 g mehr für den Hirsesalat

Zwischendurch

Rübencremesuppe

(4 g Fett, 1 BE)

50 g Kohl- oder

Steckrübe, 1/2 Apfel, 1

Becher Gemüse-

Hefebühe, ca. 70 g

eingelegte rote Bete,

1 kleine Messerspitze

Chiligewürz, Salz, 1 TL

Ahornsirup, 2 TL Crème

fraîche, etwas

Schnittlauch, Kresse oder

Petersilie

Kohl- oder Steckrübe und Apfel in kleine Würfel schneiden und 4 bis 5 Minuten in der Brühe weich kochen. Rote Bete und drei Esslöffel von dem Rote-Bete-Wasser zufügen, erhitzen und pürieren. Chiligewürz und Ahornsirup zugeben und mit Salz abschmecken. Die Suppe in einen Teller füllen, Crème fraîche unterrühren und mit Kräutern bestreuen.

Imbiss

Hirsesalat

(7 g Fett, 1,5 BE)

ca. 50 g eingelegerter

Kürbis, Salz, 1

Messerspitze Curry,

etwas Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, 1 Lauchzwiebel, 25 g gebratenes Beefsteak, 1/2 Apfel, ca. 50 g gekochte Hirse (20 g Rohgewicht)

Kürbisstücke eventuell klein schneiden und mit zwei Esslöffel Kürbiswasser in einen tiefen Teller geben. Salz, Curry, Zitronensaft und Öl zufügen. Lauchzwiebel in dünne Ringe, das Fleisch in dünne Streifen schneiden, Apfelhälfte raspeln. Alles mit der Hirse mischen und durchziehen lassen.

Wenn's etwas mehr sein soll:

▪ Für das Hauptgericht und den Imbiss kochen Sie je 10 g Hirse (Rohgewicht) mehr ▪ Nehmen Sie 50 g mehr Beefsteak ▪ Essen Sie zwischendurch statt Knäckebrötchen eine Scheibe Vollkornbrot ▪ Weiteres Extra: eine Banane

Vegetarische Tipps:

Statt Steak grillen Sie einen Lopino- oder Tofubratling mit Champignons. In den Salat mischen Sie zwei Esslöffel körnigen Frischkäse (40 g) und geben dann nur 1/2 Teelöffel Öl in die Soße.

Vorratsliste

Das sollten Sie im Haus haben:

- Ahornsirup oder -honig
- Alufolie
- Bohnen (weiße, 1 kl. Dose à ca. 230 g Abtropfgewicht)
- Butter oder Margarine
- Crème fraîche (2 Becher à 150 g, max. 30 % Fett)
- Essig (Balsamico, Apfelessig)
- Gemüse-Hefebrühe (Instant)
- Gemüse- oder Zuckermais (1 kleine Dose à 285 g)
- Gewürze:
 - Cayennepfeffer
 - Chili-con-carne-Gewürzmischung
 - Chiligewürz (z. B. Tabasco, Sambal oelek, Harissa)
 - Curry
 - Ingwer (frisch)
 - Knoblauch (frisch)
 - Koriander (Körner)
 - Kümmel (gemahlen)
 - Kumin (Kreuzkümmel)
 - Lorbeerblätter
 - Muskat (ganz)
 - Nelken, gemahlen
 - Paprikapulver (edelsüß + Rosenpaprika)
 - Pfeffer
 - Salz
 - Sojasoße (hell, ohne Zucker)
 - Streuwürze
 - Tomatenmark (1 Tube)
 - Wacholderbeeren
 - Zimt (gemahlen)
- Gewürzgurken (kleine, 2 Gläser)
- Grünkern (Ganzkorn, 1 kleines Paket)
- Haferflocken (1 Paket)
- Hirse (1 kleines Paket)
- Kapern (1 kleines Glas)
- Kartoffelpüreeflocken mit Milch (Fertigprodukt, 2 Packungen)
- Kräuter (frisch, TK oder getrocknet):
 - Basilikum
 - Dill
 - Estragon
 - Koriander
 - Kresse
 - Majoran
 - Petersilie
 - Rosmarin
 - Salbei
 - Schnittlauch
 - Thymian
- Kräuter- oder Früchtetee
- Kürbis (süßsauer, 1 Glas à 200 g Abtropfgewicht)
- Kürbiskerne (1 kleine Tüte)
- Leinsamen (1 Packung)
- Linsen (kleine rote, 1 kleine Packung)
- Marmelade oder Konfitüre
- Mineralwasser
- Öl (Oliven- und Raps- oder Sonnenblumenöl)
- Parmesankäse (gerieben, 1 Tütchen à 40 g)
- Pesto (1 kleines Glas)
- Reis (Parboiled- oder Naturreis, 1 kleines Paket)
- Rote Bete (1 Glas à 220 g Abtropfgewicht)
- Salatcreme (ca. 20 % Fett, 1 kleines Glas)
- Sauerkraut (1 Glas/Dose à 410 g Abtropfgewicht)
- Senf (1 Tube)
- Tofu (250 g)
- Tomaten (geschält, 2 kleine Dosen à 230–250 g Abtropfgewicht)
- Vollkornknäckebrötchen (2 Pakete)
- Vollkornnudeln (1 Paket à 500 g)
- Vollkornzwieback (1 Paket)
- Zitronen (unbehandelt)
- Zwiebeln (kleine und große)

Einkaufsliste

Die Lebensmittel, die Sie für die vegetarischen Alternativen und zum Aufstocken der Gerichte brauchen, sind nicht in der Einkaufs- und Vorratsliste berücksichtigt.

Fleisch-Fisch

	1. Woche							2. Woche						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Beefsteak (Gramm)														
Beefsteakhack (Gramm)		50								100	50			
Corned beef (Scheibe à 20 g)														
Gekochter Schinken (Scheibe à 20 g)											2			3
Hähnchenbrustfilet (Stück ca. 90 g)														
Hähnchen- oder Geflügelleber (Gramm)							80							
Hähnchenkeule (Stück ca. 125 g)								1						
Lachsschinken (ohne Fettrand; Gramm)							40	60		30				
Lammkotelett oder -filet (Gramm)														
Parmaschinken (Gramm)														
Putenbrustfilet (Gramm)														
Rindfleisch- oder Geflügelsülze (Scheibe à 20 g)														
Schweinefilet (Gramm)	150	20												
Würstchen (fettreduziert; Stück à 50 g)				2										
Forelle (ca. 300 g)														
Krabbenfleisch (Gramm)														
Seefischfilet (Kabeljau, Lengfisch, Rotbarsch; Gramm)						125							125	

Eier-Milch-Brot

	1. Woche							2. Woche						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Eier (Größe M)	1													
Fettarmer Fruchtjoghurt (Becher à 125 g, 1,5 % Fett)			1	1					1			1		
Magermilchjoghurt (Becher à 150 g, 0,3 % Fett)		1		1	1	1/2			1/2			1	1/3	2/3
Frischkäse (fettreduziert; Packung à 200 g)				20	60		40	20		40	20			
Schmelzkäse (1 Packung mit 8 Stück à 25 g, 11% Fett)					1						2		1	
Schnittkäse (Scheibe à 20 g, 30% Fett; oder 18% Fett absolut)														1
Vollkornbrötchen							1							1
Weizenvollkornbrot	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	

Brigitte

Obst-Gemüse

	1. Woche							2. Woche						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Ananas, frisch (Gramm)				120	100	150	100							
Apfel (mittelgroß)	1	1		1		1	1		1	2			2	1
Banane (klein)		1				1			1			1		
Birne (mittelgroß)		1									1			
Grapefruit	1							1						
Mandarine				4	1		1			1	1			
Orange (klein, unbehandelt)									1					
Blattspinat (TK-Paket à 300 g)							200	100						
Bohnen (grüne, TK-Paket à 450 g)	200	150	100											
Champignons (Gramm)						125								
Chicorée								1	1		2			
Feldsalat (Gramm)	50													100
Fenchel (mittelgroß)														
Kartoffeln (mittelgroß)	3		3					3	4	2				
Kohlrabi (mittelgroß)														
Lauchzwiebeln											1		3	
Möhren (klein)		2	2			2			1	1	1		1	
Paprikaschote (klein)					1		1							
Radieschen (Bund)														
Rauke/Blattsalat (Gramm)														
Rosenkohl (TK-Paket à 450 g)										200		250		
Salatgurke (Gramm)								100	200	100	100			
Staudensellerie (Stangen)					2-3	1	1		2					
Steckrübe oder Kohlrübe (Gramm)														
Suppengrün (Bund)														1/2
Tomaten	1		2		1		2	5	2		2		4	
"Vivactiv-Garten" (TK-Gemüse)												1		
Zucchini (klein)								1						

Fleisch-Fisch

	3. Woche							4. Woche						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Beefsteak (Gramm)														125
Beefsteakhack (Gramm)														
Corned beef (Scheibe à 20 g)										4	1			
Gekochter Schinken (Scheibe à 20 g)														
Hähnchenbrustfilet (Stück ca. 90 g)											1			
Hähnchen- oder Geflügelleber (Gramm)														
Hähnchenkeule (Stück ca. 125 g)														
Lachsschinken (ohne Fettrand; Gramm)														
Lammkotelett oder -filet (Gramm)			80											
Parmaschinken (Gramm)								60						
Putenbrustfilet (Gramm)	110													
Rindfleisch- oder Geflügelsülze (Scheibe à 20 g)			1	4										
Schweinefilet (Gramm)														
Würstchen (fettreduziert; Stück à 50 g)							2							
Forelle (ca. 300 g)						1								
Krabbenfleisch (Gramm)													50	
Seefischfilet (Kabeljau, Lengfisch, Rotbarsch; Gramm)														

Eier-Milch-Brot

	3. Woche							4. Woche						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Eier (Größe M)					1			1						
Fettarmer Fruchtojoghurt (Becher à 125 g, 1,5 % Fett)				1					1	1				
Magermilchjoghurt (Becher à 150 g, 0,3 % Fett)		1		1	1				1				1	
Frischkäse (fettreduziert; Packung à 200 g)							20	10		30	20	100	20	
Schmelzkäse (1 Packung mit 8 Stück à 25 g, 11% Fett)					1/2	1/2								1
Schnittkäse (Scheibe à 20 g, 30% Fett; oder 18% Fett absolut)	1	1	1			1	2	1	1		1	1		
Vollkornbrötchen			1				1							1
Weizenvollkornbrot	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1		

Brigitte

Obst-Gemüse

	3. Woche							4. Woche						
	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Ananas, frisch (Gramm)														
Apfel (mittelgroß)	1			1	2		1	1/2	1 1/2			2		1
Banane (klein)	1		1							1				
Birne (mittelgroß)		1			1	1			1		1			
Grapefruit							1/2	1/2						
Mandarine	1	2		2					1	1	2	1	1	1
Orange (klein, unbehandelt)	1		2				1			2			1	
Blattspinat (TK-Paket à 300 g)														
Bohnen (grüne, TK-Paket à 450 g)														
Champignons (Gramm)														
Chicorée														
Feldsalat (Gramm)	50													
Fenchel (mittelgroß)													1	
Kartoffeln (mittelgroß)				4		5	1					4	2	
Kohlrabi (mittelgroß)										1	1			
Lauchzwiebeln											2		1	1
Möhren (klein)		2	1	2	2			2	2	2		2		4
Paprikaschote (klein)														
Radieschen (Bund)						1/2		1/2						
Rauke/Blattsalat (Gramm)				50				50						
Rosenkohl (TK-Paket à 450 g)														
Salatgurke (Gramm)							100	100	150	50		100		
Staudensellerie (Stangen)														
Steckrübe oder Kohlrübe (Gramm)							200						100	50
Suppengrün (Bund)	1/2													
Tomaten				2	2			2			2	3		
"Vivactiv-Garten" (TK-Paket)														
Zucchini (klein)			1											

IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anne Volk; Textchefin: Susanne Mersmann; Redaktion: Iris Bader (Lt.), Susanne Kuessner; Mitarbeit: Elsa-Maria Dziubany; Rezepte und Produktion: Marlies Klosterfelde-Wentzel; Styling: Regine Alberts; Fotos: Thomas Neckermann; Cheflayouterin: Abi Albrecht; Layout: Margita Spahn; Chef vom Dienst: Detlev Heinke; Schlußredaktion: Angela Gier; Grafische Schlußredaktion: Paul Heimann (Lt.), Gitta Chrost; Herstellung: Helge Voss (Lt.), Olaf Klinger; Verlagsleitung: Dr. Volker Breid; Vertriebsleitung: Hartwig Ruthke. © 1999 by Verlag Gruner + Jahr AG & Co., Druck- und Verlagshaus; Redaktion BRIGITTE, 20444 Hamburg. Druck: Neef + Stumme, Wittingen