



# *my* Refigura

50 leckere Rezepte für eine gesunde,  
ausgewogene Ernährung

# Vorwort

Mein Name ist Dr. Krishnan, ich bin Chef-Apotheker der Heilpflanzenwohl AG, die Refigura in der Schweiz in langjähriger Forschung entwickelt hat.

Ich freue mich sehr, Ihnen nun myRefigura vorstellen zu können. Mit MyRefigura kommen Sie in den Genuss köstlicher und trotzdem gesunder Rezepte:

- Starten Sie frisch und voller Elan in den Tag mit den leckeren myRefigura Frühstückrezepten.
- Holen Sie sich mit myRefigura Mittagsgerichten die Energie für den restlichen Tag.
- Belohnen Sie sich nach einem erfolgreichen Tag mit den köstlichen, von unseren Top-Chefs ausgewählten Rezepten für ein perfektes Dinner!

MyRefigura Rezepte sind auf die Bedürfnisse einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zugeschnitten. Legen Sie damit die optimale Grundlage für Ihre Figur, Vitalität und Gesundheit! Mit myRefigura können Sie mit Genuss Ihre Ziele für eine kalorienbewusste Ernährung erreichen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten und viel Genuss!

Ihr Dr. Hari Sven Krishnan



# Inhalt

<b>Frühstück</b>	<b>8</b>	Süßkartoffel mit Kichererbsen & Ziegenkäse	43	Brötchen mit Gouda und Tomate	81	Zupfkuchen	113
Avocado Frischkäse Brot	11	Süßkartoffel-Kumpir	45	Mini-Pizzen mit Paprika	83	Erdbeertorte	115
Quark-Pancakes mit Obstsalat	13	Inka-Salat	47	Broccoli-Cremesuppe mit Brot	85	Zitronensterne	117
Gebackene Haferflocken	15	Quinoa-Crêpes	49	Gemüsesuppe	87		
Smoothie Bowl	17	Hähnchen Chili	51	Rührei	89	<b>Grillen</b>	<b>118</b>
Nusswaffeln mit Honig	19	Lobiya (aus Indien)	53	Grüne Frühlings-Frittata	91	Kotelett	121
Tomaten-Omelett auf Kürbiskernbrot	21	Bunter Linsensalat	55			Spareribs	121
Gemüse-Omelett	23	Rumpsteak mit Tomaten	57			Rinderfilet	121
Obstsalat	25	Thymian-Hackbraten	59	<b>Dessert &amp; Süßes</b>	<b>92</b>	Marinaden	121
Brötchen mit Gouda und Tomate	27	Zucchini Möhren Puffer	61	Schoko-Popsicles	95	Bratwurst	121
Kürbisbrot	29	Serbisches Reisfleisch mit Pute	63	Amaranth-Müsliriegel	97	Grill-Gemüse mit Humus	123
Mandelmus	31	Gnocchi Zucchini Pfanne	65	Apfelkompott – Apfelmus	99	Steak mit Salat	125
		Rinderroulade an Kartoffelschnee	67	Gemüse-Chips mit Tomatenquark	101	Putenspieße mit Knoblauch-Zitronen-Dip	127
		Gegrillter Lachs mit Salzkartoffeln	69	Quark mit Birne	103	Mango-Garnelen-Spieße	129
		Käsenudeln mit Salat	71			Gegrillter Lachs in Honig-Senf-Marinade	131
<b>Mittagessen</b>	<b>32</b>	<b>Abendessen</b>	<b>72</b>	<b>Backen</b>	<b>104</b>	Light-Kartoffelsalat	133
Bunte Zoodles	35	Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen	75	Heidelbeer Bananen Muffins	107	Selbstgemachte Bratwurst	135
Gebackene Forelle mit Avocado-Mais-Salat	35	Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos	77	Aprikosen Joghurt Tarte	109	Barbecue-Marinade	137
Blumenkohl Pizza	39	Vegetarisches Chili	79	Schokoladenkuchen	111	Guacamole als Dip	139
Ungarisches Putengulasch	41					Grill-Dessert: Gegrillte Banane	141

# Frühstück

---



# Avocado Frischkäse Brot

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 445 kcal pro Portion

½ Avocado  
1 Stück Zitrone  
Salz & Pfeffer  
2 Scheiben Dinkel-Vollkornbrot  
1 EL Frischkäse (13 % Fett)  
1 Stück Salatgurke  
1 kleine Handvoll Kürbiskerne

1. Avocado entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Zitronenstückchen auspressen und mit Salz und Pfeffer unter die zerdrückte Avocado mischen.
2. Brotscheiben nach Belieben kurz anrösten und mit jeweils der Hälfte vom Frischkäse bestreichen
3. Gurke waschen und mit dem Sparschäler schälen. In Scheiben schneiden und kreisförmig auf die Brotscheiben legen.
4. Avocadomischung darauf anrichten. Mit Kürbiskernen garnieren.

# Quark-Pancakes mit Obstsalat

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 445 kcal pro Portion

200 g Magerquark  
3 Eier  
60 g Dinkelvollkornmehl  
1 Prise Vanillepulver  
2 Msp. Natron  
1 EL Kokosöl  
300 g Obst der Saison  
(z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)  
2 EL Honig

1. Quark und Eier miteinander verquirlen. Mehl, Vanille und Natron unterrühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, je 1 EL Teig in die Pfanne geben und 4 bis 6 Pancakes in etwa 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.
3. Nebenher Obst waschen, klein schneiden und vermischen. Pancakes mit den Beeren und Honig servieren.



# Gebackene Haferflocken

Zutaten für 6 Portionen · Kalorien 211 kcal pro Portion

200 g Haferflocken  
 1 Prise Salz  
 50 g Walnüsse (oder andere Nüsse)  
 200 g Beeren  
 180 ml Mandelmilch  
 1 Vanilleschote (Mark)  
 1 TL Kokosöl (5 g; geschmolzen)  
 1 EL Honig  
 griechischer Joghurt nach Belieben

1. Haferflocken in eine große Schüssel geben und mit 400 ml kochendem Wasser übergießen. 1 Prise Salz dazugeben, alles verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Walnüsse grob hacken und Beeren waschen. Mandelmilch, Vanillemark, Walnüsse und Beeren zu den Haferflocken geben und gut umrühren.
3. Eine Auflaufform (ca. 26 x 20 cm) mit dem geschmolzenen Kokosöl auspinseln und Haferflocken-Beeren-Masse darin verteilen. Alles mit Honig beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20–25 Minuten backen.
4. Die fertigen Baked Oats heiß servieren. Nach Belieben mit griechischem Joghurt und frischen Beeren garnieren.

# Smoothie Bowl

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 423 kcal pro Portion

1 reife Mango  
150 g griechischer Joghurt  
80 ml Mandeldrink (ungesüßt)  
4 EL zarte Haferflocken  
75 g Beerenmischung z. B. Tiefkühl  
(Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren)  
25 g gemischte Nusskerne

1. Mango schälen und in Würfel schneiden. Einige Würfel beiseitelegen.
2. Mangostücke mit Joghurt, Haferflocken und Mandeldrink im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Beeren waschen und putzen. Püree in 2 Schüsseln füllen und dekorativ mit den Beeren, den übrigen Mangowürfeln und den Nüssen bestreuen. Sofort servieren.

# Nusswaffeln mit Honig

Zutaten für 4 Stück · Kalorien 229 kcal pro Portion

½ Orange (ca. 100 g)  
 2 EL Margarine (ca. 50 g)  
 1 EL Honig  
 ½ Päckchen Vanillezucker  
 1 Ei  
 3 EL Vollkornmehl (ca. 45 g)  
 3 EL gemahlene Haselnüsse (ca. 30 g)  
 1 Msp. Backpulver  
 ½ EL Öl (z. B. Rapsöl)  
 Puderzucker nach Belieben

1. Die halbe Orange auspressen und 75 ml Saft abmessen. Margarine mit Honig und Vanillezucker in eine Schüssel geben. Mit den Schneebesen eines Handmixers cremig rühren. Das Ei trennen. Eigelb unter die Margarine-Honig-Mischung rühren.
2. Mehl, Haselnüsse und das Backpulver in einer kleinen Schüssel mischen, zur Eigelbmasse geben und ebenfalls unterrühren, dabei nach und nach den Orangensaft dazugeben, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht.
3. Das Eiweiß in ein hohes Gefäß geben und mit den Schneebesen des Handmixers steif schlagen. Eischnee mit einem Schneebesen vorsichtig unter den Teig heben.
4. Ein Waffeleisen vorheizen und die Backflächen mit wenig Öl bestreichen. 2 EL Teig in die Mitte geben, Deckel schließen und in ca. 4 Minuten eine goldbraune Waffel backen. Aus dem restlichen Teig 3 weitere Waffeln backen. Vor dem Essen nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

# Tomaten-Omelett auf Kürbiskernbrot

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 243 kcal pro Portion

3 weiche (getrocknete) Tomaten  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 2 Eier  
 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 Scheiben Kürbiskernbrot  
 Nach Geschmack: Oliven & Kapern

1. Tomaten fein würfeln.
2. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Eier, Mineralwasser, Tomaten und Petersilie in einer kleinen Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Brotscheiben toasten.
5. Die Hälfte der Eimasse ohne Fett in eine kleine beschichtete Pfanne gießen und bei kleiner Hitze in etwa 4 Minuten fest werden lassen (stocken). Die andere Hälfte der Eimasse genauso zubereiten.
6. Omeletts auf den Broten anrichten und servieren. Nach Geschmack mit Oliven und Kapern bestreuen.

# Gemüse-Omelett

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 200 kcal pro Portion

1 Zwiebel  
 2 kleine Paprikaschoten  
 (1 Rote, 1 Gelbe, à ca. 125 g)  
 2 Tomaten (ca. 160 g)  
 1 Zweig Thymian  
 1 Knoblauchzehe  
 1 EL Olivenöl  
 2 Eier  
 2 EL saure Sahne (ca. 40 g)  
 Salz  
 Pfeffer  
 Muskatnuss  
 6 Stiele glatte Petersilie

1. Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Stielansätze der Tomaten keilförmig ausschneiden. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Tomaten würfeln. Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und halbieren. Eine beschichtete Pfanne mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben.
3. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Thymian darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikastreifen zufügen und 2-3 Minuten andünsten, Tomatenwürfel zufügen und alles weitere 2-3 Minuten dünsten.
4. Eier und saure Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und abgeriebenem Muskat würzen. Die Eimischung über das Gemüse gießen und bei kleiner Hitze nach Geschmack 5-8 Minuten stocken lassen (je nachdem, wie fest Sie das Ei mögen). Petersilie auf das Gemüse-Omelett streuen und servieren.

# Obstsalat

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 240 kcal pro Portion

1 Banane  
1 Kiwi  
1 Apfel  
3 Erdbeeren  
etwas Zitronensaft  
evtl. Süßstoff, flüssig, oder Zucker  
10 g Haselnüsse, gemahlen

1. Die Banane und die Kiwi schälen. Den Apfel und die Erdbeeren waschen. Obst in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Eventuell etwas süßen.

2. Die Haselnüsse darüber streuen.



# Brötchen mit Gouda und Tomate

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 315 kcal pro Portion

1,5 Vollkornbrötchen (70 g)  
1 TL Butter  
1 Scheibe (25 g) Gouda (40 % Fett i. Tr.)  
1 Tomate

1. Vollkornbrötchen mit Butter bestreichen und mit Gouda belegen, dazu die Tomate essen.



# Kürbisbrot

Zutaten für 1 Brot · Kalorien 162 kcal pro Portion

450 g Kürbis nach Wahl  
(ergibt ca. 300 g Fruchtfleisch)  
500 g Dinkelvollkornmehl  
1 Würfel  
Hefe (42 g)  
½ TL Honig  
350 ml lauwarme Milch nach Belieben  
(z. B. Ziegenmilch, Buttermilch)  
110 g Butter  
1 TL Salz  
60 g Kürbiskerne

1. Kürbis waschen bzw. schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kürbiswürfel in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zugedeckt in ca. 10 Minuten gar dünsten. Anschließend abgießen, fein pürieren und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde hineindrücken und Hefe in die Mulde bröseln. Mit Honig, Milch und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt an einem warmen, zugfreien Ort 15 Minuten gehen lassen. 100 g Butter schmelzen.
3. Butter, Salz, Kürbispüree und 50 g Kürbiskerne zum Vorteig geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
4. Eine Kastenform mit restlicher Butter einfetten und Teig einfüllen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen. Brot mit den restlichen Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 60 Minuten backen.

# Mandelmus

Zutaten für 20 Portionen · Kalorien 88 kcal pro Portion

300 g Mandelkerne

1. Mandeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 8–10 Minuten rösten.
2. Mandeln aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
3. Mandeln in einen leistungsstarken Mixer geben und einige Sekunden zerkleinern, bis die Mandeln gemahlen sind. Danach 1 Minute pausieren. Erneut ca. 1 Minute pürieren und 1 Minute pausieren. Zwischendurch Mandelmasse ggf. mit einem Teigschaber vom Rand zum Messerwerk schieben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis ein cremiges Mandelmus entstanden ist.
4. Selbstgemachtes Mandelmus in ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
5. Auf das Kürbispbrot (s. S. 29) streichen und genießen

# Mittagessen

---





# Bunte Zoodles

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 512 kcal pro Portion

3 kleine Möhren (ca. 200 g)  
 1 kleine Zucchini (ca. 200 g)  
 1 Stange Lauch (ca. 125 g)  
 150 g Linguine-Vollkornnudeln  
 2 EL Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 125 ml klassische Gemüsebrühe  
 150 ml Sojacreme  
 1 Prise Safranfäden  
 ½ Zitrone, ausgepresst

1. Möhren schälen und putzen, Zucchini waschen, trocken reiben und putzen. Beide mit einem Sparschäler oder auf einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen schneiden.
2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und die einzelnen Blätter voneinander trennen. Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
3. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zucchini darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Rühren dünsten. Lauch dazugeben und 1 weitere Minute dünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gemüsebrühe, Sojacreme, den Zitronensaft und die Safranfäden dazugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten cremig einkochen lassen. Nudeln in einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Nudeln mit den Gemüsen mischen. Erneut würzen. Auf Teller geben und nach Belieben mit etwas Kerbel bestreut servieren.

# Gebackene Forelle mit Avocado-Mais-Salat

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 537 kcal pro Portion

150 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)  
 2 reife Tomaten (à 50 g)  
 1 reife Avocado (ca. 200 g)  
 2 Frühlingszwiebeln  
 6 Stiele Koriander  
 1 kleine, rote Chilischote  
 1 kleine Limette  
 Salz  
 Pfeffer  
 2 EL Olivenöl  
 2 Forellen (küchenfertig, à 350 g)

1. Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob hacken. Beides in eine Schüssel geben. Avocado halbieren und den Stein herauslösen.
2. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in 2 cm große Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und die weißen Teile in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und 2 Stiele beiseitelegen, den Rest hacken. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Mit gehacktem Koriander in die Schüssel geben.
3. Limette auspressen und die Hälfte des Safts mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Mit den Salatzutaten mischen und beiseitestellen.
4. Forellen waschen und trockentupfen. Mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf ein gefettetes Backblech legen. Je 1 Stiel Koriander in die Bauchhöhlen geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Forellen vom Blech heben und mit dem Salat servieren.

# Blumenkohl Pizza

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 259 kcal pro Portion

½ kleiner Blumenkohl (400 g)  
 1 Stück Emmentaler  
 (70 g; 20 % Fett i. Tr.)  
 1 Stück Parmesan  
 (70 g; 30 % Fett i. Tr.)  
 3 Eier  
 3 TL gemahlene Flohsamenschalen  
 1 TL getrockneter Oregano  
 Salz  
 Pfeffer  
 50 g Ziegenweichkäse (20 % Fett i. Tr.)  
 50 g junger Spinat  
 1 rote Zwiebel  
 1 EL Walnusskerne (15 g)  
 8 EL passierte Tomaten

1. Blumenkohl putzen, waschen und mit einer Reibe fein reiben. Käse ebenfalls reiben. Eier mit Käse, Flohsamenschalen, Oregano, Salz und Pfeffer gründlich verrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen. Dann mit dem Blumenkohl mischen.
2. Blumenkohlmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu 2 oder 4 dünnen Fladen streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (180 °C Umluft; Gas: Stufe 3) etwa 10–15 Minuten vorbacken.
3. Inzwischen Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen, trocken schütteln. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken.
4. Pizzatefladen aus dem Ofen nehmen und mit den passierten Tomaten bestreichen. Mit Zwiebelringen und Ziegenkäse belegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen in weiteren 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, bei 2 Fladen diese halbieren und mit Spinatblättern bestreuen.

# Ungarisches Putengulasch

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 368 kcal pro Portion

5 kleine Zwiebeln (ca. 250 g)  
 650 g Putengulasch (aus der Keule)  
 2 EL Rapsöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 ½ EL Paprikapulver (rosenscharf)  
 2 EL Paprikapulver (edelsüß)  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Bio-Zitrone  
 1 TL Kümmel

1. Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Fleisch in einer Schüssel in 1 EL Öl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das restliche Öl in einem schweren Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 10–12 Minuten glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt 10 Minuten dünsten.
3. Das Paprikapulver auf das Fleisch streuen und unterrühren. Etwa 400–500 ml Wasser zum Fleisch gießen, bis es gerade bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 35 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.
4. Knoblauch schälen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale abreiben. Knoblauch zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale, etwas Salz und Kümmel fein hacken.
5. Am Ende der Garzeit die Flüssigkeit eventuell offen etwas einkochen lassen. Knoblauchmischung unter das Gulasch rühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

# Süßkartoffel mit Kichererbsen & Ziegenkäse

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 368 kcal pro Portion

2 Süßkartoffeln  
5 EL Olivenöl  
4 EL Kichererbsen  
60 g Ziegenkäse  
Thymian  
Salz  
Pfeffer

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kartoffeln halbieren und mit Öl bepinseln. Auf ein Blech legen und etwa 45 Minuten im Ofen backen, bis sie ganz gar sind.
2. Anschließend mit einem Löffel eine Mulde in jede Kartoffelhälfte drücken oder ein wenig vom Inneren herausschaben. Salzen und pfeffern. Mit Kichererbsen und zerkrümeltem Käse befüllen. Nochmals für etwa 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.
3. Vor dem Servieren mit Thymian garnieren.

# Süßkartoffel-Kumpin

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 380 kcal pro Portion

4 Süßkartoffeln  
 100 g Kirschtomaten  
 150 g Salatgurke  
 1 kleine rote Zwiebel  
 1 Avocado  
 3 Stiele Petersilie  
 40 g Gouda  
 200 g Sour Creme  
 20 g Butter

1. Süßkartoffeln waschen und 30 Minuten weich garen. Tomaten, Gurke waschen und würfeln. Avocado schälen und würfeln. Petersilie waschen und klein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel andünsten, würzen und zusammen mit Gurke und Tomate in eine Schüssel geben.
3. Kartoffeln abgießen und längs einschneiden. Das innere mit einer Gabel herauslösen, Butter und Käse untermischen.
4. Sour Creme und Gemüse darauf verteilen und mit Petersilie garnieren.

# Inka-Salat

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 225 kcal pro Portion

125 g Quinoa  
 250 ml Gemüsebrühe  
 1 Zwiebel / Lauchzwiebel  
 1 Paprikaschote  
 2 Tomaten  
 1 Avocado  
 Mais  
 1 Knoblauchzehe  
 Petersilie  
 Olivenöl  
 Honig  
 Zitrone

1. Quinoa im Sieb waschen. In einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe 12–15 Minuten kochen.
2. Zwiebel in Ringe schneiden. Paprika und Tomate waschen und würfeln, Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch herausholen und in Scheiben schneiden.
3. In einer Schüssel Quinoa mit dem Gemüse vermischen. Für das Dressing 3 Löffel Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Chili vermischen. Ggf. mit Zitrone abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

# Quinoa-Crêpes

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 225 kcal pro Portion

1 Tasse Quinoa Mehl  
200 ml Mandelmilch  
2 Eier  
1 TL Honig  
1 Msp. Meersalz  
2 EL Butter  
1 Handvoll Beeren  
Gehackte Nüsse

1. Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen. Butter schmelzen, zusammen mit Milch, Honig und Eier zu einem glatten Teig verrühren.
2. Pfanne erhitzen, Butter hinzugeben. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und den Teig zerfließen lassen.
3. Nach ca. 1 Minute den Crêpes wenden und die andere Seite durchbacken, bis eine bräunliche Färbung entsteht.
4. Beeren waschen. Crêpes aus der Pfanne nehmen und mit gehackten Nüssen und Honig dekorieren.

# Hähnchen Chili

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 326 kcal pro Portion

2 Hähnchenbrustfilets  
4 Möhren  
1 Dose Kichererbsen / Bohnen  
450 ml Gemüsebrühe  
2 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
Chili  
ggf. Sambal Oelek

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen / Bohnen abtropfen lassen. Möhren in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und das Hähnchenfleisch und Möhren darin anbraten. Gemüsebrühe zugießen.
3. Kichererbsen und Bohnen zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und alles bei geringer Wärmezufuhr unter gelegentlichem Umrühren kochen.
4. Dazu schmeckt ein Vollkornbaguette.

## Lobiya (aus Indien)

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 235 kcal pro Portion

300 g Weiße Bohnen  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
4 EL Öl  
1 TL Kurkuma  
1 TL Chili  
½ TL Garam Masala  
(Gewürzmischung)

1. Die Bohnen in ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten waschen, und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin in etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Tomaten hinzufügen und 1 Minute mitbraten. Alle Gewürze unterheben und mit Bohnen zu Zwiebeln und Tomaten geben, gut verrühren und 5 Minuten unter Rühren braten.
3. Mit aufgefangener Flüssigkeit ablöschen und in 5 Minuten bei mittlerer Hitze fertig garen. Mit Salz abschmecken.

# Bunten Linsensalat

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 415 kcal pro Portion

## Zutaten Linsen

250 g Linsen  
1 kleine Zwiebel  
90 g Lauch  
150 g Möhren  
5 Tomaten  
Petersilie gehackt  
Salz  
Pfeffer  
Chili

## Zutaten Marinade

6 EL Essig  
1 EL Senf  
Salz  
1 Prise Zucker  
4 EL Öl

1. Zwiebel fein hacken und andünsten. Linsen bissfest kochen. Linsen abschrecken.
2. Lauch und Möhren waschen und in feine Streifen schneiden und blanchieren. Tomaten würfeln.
3. Gemüse mit Linsen vermischen und abschmecken.
4. Für die Marinade alle Zutaten mischen, abschmecken. Linsen mit Gemüse hinzugeben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

# Rumpsteak mit Tomaten

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 422 kcal pro Portion

½ Bund Rucola (ca. 50 g)  
 10 Kirschtomaten  
 1 Zweig Rosmarin  
 ½ Zitrone  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL Rapsöl oder Sesamöl (raffiniert)  
 1 doppeltes Rumpsteak (ca. 375 g)  
 Meersalz  
 schwarzer Pfeffer

1. Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und anschließend gut abtropfen lassen.
2. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und hacken. Aus der Zitronenhälfte 1 TL Saft pressen. Rosmarin mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren.
3. Steak abspülen und trocken tupfen. Mit Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin von beiden Seiten bei sehr starker Hitze scharf anbraten.
4. Steak aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Tomaten bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten im Bratfett anschmoren.
5. Steak aus der Folie nehmen und quer zur Faser in Scheiben schneiden. Auf ein Backblech und mit der Rosmarin-Öl-Mischung beträufeln. Salzen und pfeffern.
6. Tomaten auf die Fleischscheiben legen und alles im vorgeheizten Backofen bei 250 °C auf der untersten Schiene etwa 5 Minuten erhitzen. Herausnehmen, mit Rucola bestreuen und servieren.

# Thymian-Hackbraten

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 220 kcal pro Portion

50 g Zwiebeln (1 Mittelgroße)  
 500 g Tatar  
 Pfeffer  
 Salz  
 frischer, feingeschnittener oder  
 getrockneter, gerebelter Thymian  
 1 Ei (Größe L)  
 125 g Magerquark  
 50 g Semmelbrösel (5 gestrichene EL)  
 5 EL kaltes Wasser

1. Die Zwiebel schälen und feinwürfeln. Aus dem Tatar, der feingewürfelten Zwiebel, den Gewürzen, dem Eiweiß, dem Quark, den Semmelbröseln und dem Wasser einen Fleischteig bereiten.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Aus der Teigmasse einen längliche Laib formen. In eine Bratfolie geben, diese nach Vorschrift verschließen und einige Löcher in den Schlauch stechen, damit der Dampf entweichen kann.
3. Das Paket auf den Rost legen und im vorgeheizten Backofen (untere Schiene) bei 160° Umluft, 180° Ober-/Unterhitze, Gas Stufe 3 in etwa 60 Minuten braun braten.

# Zucchini Möhren Puffer

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 167 kcal pro Portion

500 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
2 Möhren  
1 Zucchini  
1 EL Kichererbsenmehl (15 g)  
Salz  
Muskatnuss  
2 EL Olivenöl  
1 Bio-Zitrone  
½ Bund Rucola (40 g) oder Feldsalat  
5 EL kaltes Wasser

1. Kartoffeln schälen. Möhren und Zucchini waschen und putzen. Alles grob raspeln und mit dem Mehl mischen. Mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelmasse portionsweise hineingeben. Leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 6 Minuten braten.
3. Inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Puffer auf 4 Tellern anrichten und mit Rucola / Feldsalat garnieren. Zitronenspalten dazu reichen.

# Serbisches Reisfleisch mit Putze

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 399 kcal pro Portion

500 g Putenbrustfilet  
 2 rote Paprikaschoten (ca. 400 g)  
 2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL Rapsöl  
 Salz  
 Pfeffer  
 1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)  
 200 g Langkornreis  
 2 EL Tomatenmark  
 600 ml Geflügelbrühe  
 400 g Pizzatomen (Dose)

1. Putenbrust abspülen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Öl in einem schweren Topf erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze anbraten. Fleisch salzen und pfeffern.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikaschoten in den Topf geben und 1 weitere Minute braten. Mit Paprikapulver bestreuen.
5. Reis dazugeben und das Tomatenmark unterrühren.
6. Mit Brühe und Pizzatomen auffüllen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Rühren 20 Minuten garen. Serbisches Reisfleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

# Gnocchi Zucchini Pfanne

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 386 kcal pro Portion



1 Zucchini (ca. 200 g)  
 150 g Gnocchi  
 (Fertigprodukt; Kühlregal)  
 Salz  
 4 Kirschtomaten  
 4 Stiele Petersilie  
 1 EL Olivenöl  
 Pfeffer  
 100 ml mediterrane Gemüsebrühe  
 1 Stück Parmesankäse (ca. 20 g)

1. Zucchini waschen, putzen und auf einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden.
2. Gnocchi nach Packungsanleitung 5–8 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
3. Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini darin bei starker Hitze unter Wenden etwa 2 Minuten braten. Tomaten dazugeben, 1 Minute mitbraten. Salzen und pfeffern. Petersilie untermischen. Brühe dazugießen und einmal aufkochen lassen.
5. Gnocchi in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
6. Gnocchi unter das Zucchini-Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesankäse mit einem Sparschäler in dünnen Spänen darüber hobeln.

# Rinderroulade an Kartoffelschnee

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 310 kcal pro Portion

100 g mageres Rindfleisch  
 50 g Gewürzgurken (Glas)  
 1 TL Rapsöl  
 Suppengrün  
 Gemüsebrühe  
 100 g geschälte Kartoffeln  
 50 g Endiviensalat  
 50 g Radicchio  
 1 TL Rapsöl

1. Rindfleisch salzen, pfeffern, Gurke in Stifte schneiden, das Fleisch damit belegen, zur Roulade einrollen und mit Stäbchen oder Faden befestigen.
2. Die Roulade in einem mit Rapsöl gefetteten Schmortopf anbraten, das Suppengrün dazugeben und mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt garen.
3. Den Bratenfond mit dem Gemüse durch ein Sieb geben und abschmecken.
4. Die gekochten Kartoffeln noch heiß durch eine Presse drücken, mit der Roulade und dem Fond anrichten.
5. Für den Blattsalat eine Soße aus 1 TL Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Salatkräutern zubereiten. Endiviensalat und Radicchio mit der Soße vermengen.

# Gegrillten Lachs mit Salzkartoffeln

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 255 kcal pro Portion

100 g frischer Lachs  
100 g Kartoffeln  
15 g Joghurt (3,5 %)  
2 TL Zitronensaft  
100 g Römersalat  
Dill  
½ Zitrone

1. Lachsscheibe waschen und im Grillgerät oder Backofen garen.
2. Kartoffeln als Salzkartoffeln garen und mit Lachs, Dill und Zitronenscheibe anrichten.
3. Für die Salatsoße, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräuter verrühren. Römersalat mit der Soße vermengen.



# Käseknudeln mit Salat

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 255 kcal pro Portion

90 g gekochte Vollkornnudeln (Eifrei)  
35 g Rohgewicht  
1 TL Butter  
½ EL Parmesan  
1 TL Rapsöl  
100 g Kopfsalat  
30 g Joghurt (3,5 %)  
Essig oder Zitronensaft  
Senf  
Kräuter

1. Gekochte Nudeln in Butter schwenken, würzen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben.
2. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen überbacken.
3. Für die Salatsoße Joghurt mit Öl, Essig oder Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. Den Blattsalat mit der Soße anrichten.

# Abendessen

---



# Tomaten-Kokos-Suppe mit Garnelen

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 132 kcal pro Portion

1 kleine Orange (ca. 125 g)  
75 g kleine Tiefseegarnelen  
1 Msp. Cayennepfeffer  
400 g stückige Tomaten  
(Dose oder Tetrapak)  
100 ml Kokosmilch (9 % Fett)  
100 ml klassische Gemüsebrühe  
1 Frühlingszwiebel  
Salz  
Kräuter

1. Orange halbieren und auspressen. Orangensaft mit Garnelen und Cayennepfeffer verrühren.
2. In einem Topf Tomatenstückchen mit Kokosmilch und Brühe verrühren. Aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
3. Inzwischen Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in sehr dünne Ringe schneiden.
4. Garnelen mit Orangensaft in die Suppe geben und darin erhitzen. Suppe mit Salz und nach Belieben noch etwas Cayennepfeffer abschmecken.
5. Tomaten-Kokos-Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen füllen. Mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

# Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 200 kcal pro Portion

1 Hokkaidokürbis(se), ca. 600 g, gewürfelt  
 1 Stück Ingwer, klein gehackt  
 1 Zwiebel, fein gewürfelt  
 1 Dose Kokosmilch, ungesüßt  
 2 TL Currypaste, rot  
 500 ml Gemüsebrühe  
 1 Kartoffel, klein gewürfelt  
 evtl. Kürbiskerne  
 evtl. Ingwer, in Scheiben geschnitten

1. Den Rahm der Kokosmilch im Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Currypaste dazu geben, 3–4 Minuten anschwitzen. Die Kürbiswürfel und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mitdünsten.
2. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weich kochen, anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen.
3. Wer mag, gibt noch einige geröstete Kürbiskerne auf die Suppe und garniert mit einigen frittierten Ingwerscheiben.

# Vegetarisches Chili

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 200 kcal pro Portion



175 g Bulgur  
 275 ml Tomatensaft  
 3 Zwiebeln  
 3 große Knoblauchzehen  
 3 kleine Möhren (à 60 g)  
 150 g Champignons  
 2 Paprikaschoten (1 Rote, 1 Gelbe)  
 50 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)  
 2 EL Olivenöl  
 2 TL Chilipulver  
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel  
 3 EL Tomatenmark  
 400 ml klassische Gemüsebrühe  
 800 g geschälte Tomaten (Dose)  
 425 g Kidneybohnen (Dose)  
 425 g weiße Bohnen (Dose)  
 1 Bund Koriander  
 125 g saure Sahne  
 Salz  
 Pfeffer

1. Bulgur in eine Schüssel geben. Tomatensaft in Topf aufkochen lassen, über den Bulgur gießen und 20 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren schälen, und fein würfeln. Champignons putzen und fein hacken. Paprikaschoten entkernen und fein würfeln. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln.
3. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl glasig dünsten. Möhren und Champignons dazugeben und andünsten. Chili, Kreuzkümmel und Tomatenmark unterrühren. Gemüsebrühe dazugeben.
4. Tomaten (Dose) zerkleinern und ebenfalls in den Topf geben. Getrocknete Tomaten, Bulgur und Paprikawürfel untermischen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Bohnen in ein Sieb geben, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Beide Bohnensorten in den Topf geben, vorsichtig untermischen und im Chili 1–2 Minuten erhitzen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
5. Saure Sahne direkt unter das Chili rühren.

# Brötchen mit Gouda und Tomate

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 315 kcal pro Portion

1,5 Vollkornbrötchen (70 g)  
1 TL Butter  
1 Scheibe (25 g) Gouda (40% Fett i. Tr.)  
1 Tomate

1. Vollkornbrötchen mit Butter bestreichen
2. Mit Gouda belegen, dazu die Tomate essen.



# Mini-Pizzen mit Paprika

Zutaten für 40 Portionen · Kalorien 61 kcal pro Portion

400 g Dinkel-Vollkornmehl  
 Salz  
 ½ Würfel Hefe (21 g)  
 1 Aubergine (ca. 300 g)  
 1 Zucchini (ca. 250 g)  
 1 gelbe Paprikaschote (ca. 200 g)  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL Olivenöl  
 600 g stückige Tomaten  
 (Dose; Abtropfgewicht)  
 2 EL Tomatenmark  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 ½ TL getrockneter Rosmarin  
 ½ TL Thymian  
 Pfeffer  
 250 g Schafskäse

1. Das Mehl mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe hineinbröckeln.
2. 250 ml lauwarmes Wasser darübergeben und alles mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen Aubergine, Zucchini und Paprikaschote putzen, waschen und trocken reiben. Alles in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüsewürfel, Zwiebel und Knoblauch darin unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten.
4. Stückige Tomaten und Tomatenmark zugeben, aufkochen lassen. Mit Oregano, Rosmarin und Thymian würzen. Salzen, pfeffern und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Schafskäse abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
5. Pizzateig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und vierteln. 1 Teigviertel in 10 Portionen teilen und jeweils zu 1 Minipizza à 7 cm Ø formen. 1 Backblech mit Backpapier auslegen und die Pizzen darauf verteilen.

# Broccoli-Cremesuppe mit Brot

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 305 kcal pro Portion

300 g Broccoli  
 50 g Kartoffeln  
 1 EL saure Sahne (10 % Fett)  
 1 EL Parmesan  
 Petersilie  
 1 Scheibe Toastbrot  
 etwas Gemüsebrühe  
 Muskat zum Abschmecken  
 1 Birne  
 2 Scheiben Vollkornbrot

1. Scheibe Toastbrot, etwas Gemüsebrühe und Muskat zum Abschmecken, 1 Birne zerkleinern, in Wasser dünsten, etwas Gemüsebrühe angießen, garen. Kartoffeln kochen.
2. Broccoli durch ein Sieb streichen, mit zerdrückten Kartoffeln verrühren, mit saurer Sahne und Muskat abschmecken. Petersilie und geriebenen Käse darüberstreuen. Dazu Toast.



## Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 150 kcal pro Portion

¼ Weißkohl (ca. 500 g)  
 1 rote Paprikaschote  
 1 kleine Stange Lauch  
 ½ Staudensellerie (ca. 250 g),  
 500 g Möhren  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 1 l Gemüsebrühe  
 1 Lorbeerblatt  
 4 Wacholderbeeren  
 200 g Kirschtomaten  
 ½ Bund Petersilie  
 Salz  
 Pfeffer

1. Kohl putzen und blättrig vom Strunk schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Porree putzen, in Ringe schneiden, waschen. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Sellerie und Möhren darin ca. 4 Minuten andünsten. Mit Brühe und ½ Liter Wasser ablöschen. Kohl, Porree, Lorbeer und Wacholder dazugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.
3. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Tomaten ca. 4 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer und Wacholder entfernen. Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.

# Rührei

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 230 kcal pro Portion

2 frische Hühnereier  
2–3 EL Milch  
1 Prise Salz  
Butter oder Margarine zum Braten  
Etwas Schnittlauch oder Petersilie  
zum Bestreuen.

1. Für eine Portion Rührei benötigt man zwei Eier. Die beiden Eier werden zusammen mit der Milch und etwas Salz in einer Schüssel mit der Gabel kräftig verquirlt.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Fett (Butter oder Margarine) zerlaufen aber nicht zu heiß werden lassen.
3. Die vermischte Eiermilch auf einmal in die Pfanne geben und das Rührei etwas stocken lassen.
4. Mit dem Pfannenwender immer wieder etwas von dem am Pfannenboden angebratene Rührei lösen bis sich das Ei komplett vom Pfannenboden lösen lässt. Die Rühreimasse sollte noch etwas feucht und cremig sein. Sobald das Rührei die richtige Konsistenz hat sofort aus der Pfanne nehmen, da es ansonsten schnell zu trocken wird.
5. Nach Geschmack mit fein geschnittenen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.

# Grüne Frühlings-Frittata

Zutaten für 6 Stücke · Kalorien 203 kcal pro Portion

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Zucchini  
300 g grüner Spargel  
8 Stiele Minze  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
8 Eier  
200 g Ziegenfrischkäse

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Spargel putzen, holzige Enden entfernen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte der Blätter fein hacken.
2. Öl in einer beschichteten und ofenfesten Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Zucchini und Spargel zufügen und unter Rühren weich garen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Minze würzen.
3. Eier verquirlen und auf dem Gemüse in der Pfanne verteilen. Frischkäse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze ca. 15 Minuten backen. Mit den restlichen Minzeblättchen garniert servieren.

# *Dessert & Süßes*

---



# Schoko-Popsicles

Zutaten für 6 Stück · Kalorien 79 kcal pro Stück

4 Datteln  
1 Banane  
200 ml Mandelmilch  
80 ml Kokosmilch  
3 TL Kakaopulver

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. In die Popsicle Förmchen füllen und entweder die Stiele direkt in das Eis geben oder das Eis zunächst für ca. 20 Minuten gefrieren lassen und im Anschluss die Stiele hineingeben.
2. Das Eis für mindestens 4 Stunden gefrieren lassen und anschließend mit etwas Kakaopulver bestreuen und sofort servieren!

# Amaranth-Müsliriegel

Zutaten für 12 Stück · Kalorien 175 kcal pro Stück

50 g Datteln  
50 g Mandelblättchen  
40 g Sonnenblumenkerne  
25 g Erdnusskerne (ungesalzen)  
50 g 5-Korn-Getreideflockenmischung  
30 g Puffamaranth  
1 TL Zimt  
25 g Sultaninen  
1 Prise Salz  
75 g Butter  
50 g Rohrzucker  
4 EL flüssiger Honig

1. Datteln entsteinen und hacken. Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne, Erdnusskerne, Getreideflocken, Amaranth und Datteln in eine Schüssel geben. Zimt, Sultaninen und Salz zufügen und alles gut mischen.
2. Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Zucker und Honig untermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
3. Heiße Zuckermischung zu den übrigen Zutaten geben und alles gründlich mit einem Holzlöffel miteinander mischen. Eine Springform (24 cm Ø) mit Backpapier auslegen und die Mischung hineingeben.
4. Gut andrücken und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: nicht empfehlenswert, Gas: Stufe 2–3) etwa 25 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen, aus der Form lösen und zu Dreiecken schneiden.

# Apfelkompott – Apfelmus

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 83 kcal pro Portion

3 Äpfel, süße/mürbe  
Zimt, ganz

1. Die Äpfel schälen, Kernhaus herauschneiden und in kleine Stückchen schneiden.
2. Einen Topf nur mit Wasser ausspülen. Die Apfelschnitze hineingeben. Nach Belieben eine Zimtstange mit dazugeben.
3. Bei geschlossenem Deckel einmal ganz kurz ankochen (nicht aufkochen) lassen.
4. Bei geringster Hitze (und geschlossenem Deckel) die Äpfel gar ziehen lassen. Das dauert je nach Apfelsorte und Größe der Stücke zwischen 10 und 30 Minuten.
5. Zimtstange entfernen. Wer mag, püriert die gekochten Äpfel und hat dann Apfelmus.
6. Durch das sanfte, langsame Köcheln entfaltet sich der volle Apfelgeschmack. Und durch die natürliche Süße braucht man keinen Zucker mehr.

# Gemüse-Chips mit Tomatenquark

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 90 kcal pro Portion

1 kleine Rote Bete (ca. 50 g)  
1 kleiner Topinambur (ca. 50 g)  
1 kleine Pastinake (ca. 50 g)  
1 TL Rapsöl  
1 EL Magerquark (30 g)  
1 TL Tomatenmark  
Salz

1. Rote Bete, Topinambur und Pastinake waschen, putzen, mit einem Sparschäler schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. (Rote Bete färbt sehr stark, deshalb ggf. mit Handschuhen arbeiten.)
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Öl einstreichen. Gemüsescheiben darauf verteilen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 10 Minuten backen.
3. Inzwischen Quark und Tomatenmark in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Chips aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Mit 1 Prise Salz würzen und mit dem Tomatenquark servieren.

## Quark mit Birne

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 90 kcal pro Portion

50 g Magerquark  
Zimt  
1 kleine Birne

1. Quark mit dem Handmixer durchquirlen, damit er cremig wird. Zimt hinzugeben und unterheben.
2. Birne klein schneiden und dem Quark dazugeben.



# Backen

---



# Heidelbeeren Bananen Muffins

Zutaten für 12 Stück · Kalorien 159 kcal pro Portion

1 kleine Bio-Zitrone  
 200 g Weizenmehl Type 1050  
 5 EL Weizenkleie  
 2 TL Backpulver  
 80 g Kokosblütenzucker  
 1 Prise Salz  
 150 ml Milch (1,5 % Fett)  
 1 Ei  
 2 EL Rapsöl  
 2 reife kleine Bananen (à 125 g)  
 175 g Heidelbeeren

1. Die Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und die Schale abreiben. Mit Mehl, Kleie, Backpulver, Kokosblütenzucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Alles gründlich mischen.
2. Milch, Ei und Öl in einer zweiten Schüssel mit einem Schneebesen glatrühren. Zur Mehlmischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Bananen schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Bananenmus zum Teig geben und gründlich unterrühren.
3. Heidelbeeren verlesen, ebenfalls zum Teig geben und vorsichtig unterheben. Eine beschichtete Muffinform (für 12 Muffins) mit Papierbackförmchen auskleiden. Den Teig in die Formen verteilen.
4. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in die Mitte eines Muffins stechen: Kommt es sauber wieder heraus, sind die Muffins fertig; sonst noch einige Minuten weiterbacken.
5. Muffins mit den Papierförmchen aus der Form nehmen. Auf einem Kuchengitter mindestens 5 Minuten abkühlen lassen und servieren.

# Aprikosen Joghurt Tarte

Zutaten für 12 Stück · Kalorien 187 kcal pro Portion

200 g Weizenmehl  
 1 Prise Salz  
 70 g Rohrzucker  
 85 g Joghurtbutter  
 40 g Magerquark  
 700 g Aprikosen  
 1 Limette  
 150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
 2 Eier  
 80 g flüssiger Blütenhonig

1. Mehl, 1 Prise Salz und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Butter in kleine Stücke teilen und bis auf ein kleines Stück (5 g) zur Mehlmischung geben. Magerquark ebenfalls zufügen und alles mit den Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verkneten.
2. Die Arbeitsfläche leicht bemehlen und den Teig darauf zu einer großen runden Platte ausrollen. Den Boden einer Tarte- oder Wähenform (28 cm Ø) mit der restlichen Butter bestreichen. Den Teig in die Form legen, am Rand gut andrücken und den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.
3. Aprikosen waschen, abtropfen lassen, halbieren und entsteinen. Mit den Schnittflächen nach oben auf dem Teig verteilen. Limette heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Joghurt, Eier, Honig und Limettenschale mit einem Schneebesen verrühren. Über die Aprikosen gießen.
4. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter etwa 1 Stunde auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und servieren.

# Schokoladenkuchen

Zutaten für 8 Stück · Kalorien 313 kcal pro Portion

110 g Kokosmehl  
 120 g Kakaopulver  
 170 g Erythrit oder Birkenzucker  
 etwas Süßstoff  
 1 TL Zimt  
 1 Päckchen Backpulver  
 ½ TL Salz  
 100 g Kokosöl/Butter  
 8 große Eier  
 2 TL Vanille-Extrakt  
 400 – 450 g Zucchini

1. Vermische in einer großen Schüssel alle trockene Zutaten (Kokosmehl, Kakaopulver, Erythrit, Süßstoff, Zimt, Backpulver, und Salz).
2. Mische anschließend die flüssigen Zutaten unter (Eier, Kokosöl und Vanille). Nun musst du nur noch die Zucchini raspeln und unter die Masse heben.
3. Wenn du Zartbitter-Schokolade verwendest, hebst du diese jetzt auch mit unter. Fülle die Kuchenmasse in eine Backform und backe den Kuchen bei 175° für 30 – 40 Minuten.
4. Mache zwischendurch einfach immer wieder mal den Zahnstocher-Test. Der Kuchen ist fertig, wenn auch in der Mitte der Zahnstocher ohne Teig herausgezogen werden kann. Tipp: Ein Schokoladen-Topping rundet den Kuchen noch ab.



# Zupfkuchen

Zutaten für 16 Stücke · Kalorien 170 kcal pro Stück

150 g Mehl  
 20 g Kakaopulver  
 130 g Zucker  
 1 Prise Salz  
 3 Eier (Größe M)  
 75 g Halbfett-Butter  
 1 Glas (360 ml) Sauerkirschen  
 300 g Magerquark  
 200 g Schmand  
 1 Päckchen Vanillin-Zucker  
 2 TL Speisestärke  
 Mehl  
 Fett

1. Mehl, Kakao, 50 g Zucker, Salz, 1 Ei und Butter zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2.  $\frac{1}{4}$  des Teigs abnehmen. Übrigen Teig ausrollen. Eine Backform mit Backpapier auslegen. Teig in die Form legen und gut an den Formrand drücken. Form kalt stellen.
3. Kirschen auf einem Sieb abtropfen lassen. Quark, Schmand, Vanillin-Zucker, 80 g Zucker, Stärke und 2 Eier in eine Schüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einer glatten Creme verrühren. Kirschen in der Form verteilen. Käsemasse daraufgeben und glatt streichen. Restlichen Mürbeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in Stücke zupfen. Teigstücke auf die Käsecreme legen.
4. Kuchen im vorgeheizten Backofen, untere Schiene (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) 50–60 Minuten backen. Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen mit Hilfe des Backpapiers aus der Form heben. Wartezeit ca. 1  $\frac{1}{2}$  Stunden.

# Erdbeertorte

Zutaten für 12 Stücke · Kalorien 83 kcal pro Stück

1 Biskuitboden für Obstkuchen  
500 g Erdbeeren  
2 Päckchen Gelatine  
250 g Joghurt  
250 g Quark  
100 g Zucker  
2 Eiweiß

1. Einen runden Biskuitboden backen oder kaufen. Erdbeeren putzen, waschen, pürieren und mit der Gelatine verrühren. In einem Topf mit dickem Boden langsam erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Joghurt, Quark und Zucker verrühren, der Zucker muss sich vollständig auflösen.
2. Die noch warme Erdbeermasse hinzugeben und alles verrühren. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Eiweiße steif schlagen, unter die Erdbeermasse heben. Den Biskuitboden in eine Springform legen und die Erdbeercreme darauf gießen. Die Torte über 8 Stunden kalt stellen.

# Zitronensterne

Zutaten für 120 Stück · Kalorien 25 kcal pro Stück

4 Eigelb  
120 g Sorbit  
abgeriebene Schale von 2 Zitronen  
1 Msp. Backpulver  
250 g gemahlene Mandeln  
160 g gemahlene Mandeln  
etwas Süßstoff nach Geschmack

1. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen, die abgeriebenen Zitronenschalen, das Backpulver, die 250 g gemahlene Mandeln und den Süßstoff unterrühren.
2. Den Teig etwa ½ Stunde kühl stellen. Den Teig auf den 160 g gemahlene Mandeln etwa 0,5 cm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Die Zitronensterne mit etwas Eigelb oder Zitronensaft bepinseln und auf einem bemehlten Blech backen.

# Grillen

---





# GRILLE TIPPS

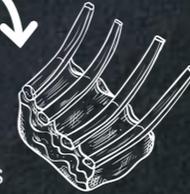
## Kotelett

Das Fett sollte beim Kotelett lieber abgeschnitten werden. Zum Grillen sollte das Fett aber am Fleisch bleiben, denn nur dadurch erhält das Kotelett einen herrlich saftigen Geschmack.



## Spareribs

Spareribs sind leider fettig. Hinzu kommt noch der Honig, mit dem die meisten Marinaden für dieses Grillgericht angerührt sind. Wenn es doch mal ein Rippchen sein soll, dann am Besten mit Salat kombinieren oder einem leichten Kartoffelsalat (Rezept Seite 133).



## Marinaden

Viele Fertig-Marinaden auf Spießen oder Fleisch enthalten viel Zucker und Fett. Deswegen: lieber selber machen! Eine Honig-Senf Marinade oder eine Barbecue Marinade schmecken lecker. Rezepte auf Seite 131 & 137.



## Rinderfilet

Rinderfilet bringt es zwar nur auf gerade einmal 125 Kilokalorien aber eben auf 4,2 Gramm Fett. Es eignet sich daher bestens als Grillfleisch!



## Bratwurst

Leider sind Bratwürste eben auch ziemlich fettig. Deswegen einfach mal die Bratwurst selber machen. Ein Rezept finden Sie auf Seite 135.

# Grill-Gemüse mit Hummus

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 378 kcal pro Portion

200 g Zucchini  
 400 g Kartoffeln  
 300 g Möhren  
 Salz  
 1 rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 je 1 TL geh. Petersilie,  
 Schnittlauchröllchen und Thymian  
 ½ TL Knoblauchpfeffer,  
 250 g Kirchererbsen, abgetropft  
 1 EL Pflanzenöl  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 1 TL Zitronensaft  
 1 TL Apfel-Mango-Mark  
 50 ml Soja-Kochcreme  
 ½ TL bunter Pfeffer, grob gemahlen  
 1 Frühlingszwiebel

1. Zucchini waschen, längs halbieren, in Viertel schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren, abgießen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Gemüse auf ein gefettetes Grillblech geben, mit Kräutern und Knoblauchpfeffer würzen, auf dem Grill ca. 20 Minuten garen.
2. Inzwischen Kichererbsen mit Öl und Kreuzkümmel pürieren. Zitronensaft, Apfel-Mango-Mark, Kochcreme und Pfeffer unterheben, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, auf dem Kichererbsen-Dip verteilen. Das Gemüse mit dem Dip anrichten. Nach Wunsch mit Rote-Bete-Chips garnieren.

# Steak mit Salat

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 350 kcal pro Portion

150 g Kartoffeln  
3 EL Magerjoghurt  
1 EL Crème légère  
1 TL Apfelessig  
1 Schalotte  
120 g mageres Rindsteak  
1 TL Öl  
1 Portion Blattsalat  
1 Portion Gurke  
1 Portion Radieschen

1. Kartoffeln im Dampf oder in der Mikrowelle garen. Magerjoghurt mit Crème légère und Apfelessig verrühren. Fein gehackte Schalotte zufügen und abschmecken.
2. Mageres Rindersteak grillen. Blattsalat, Gurke, Radieschen mit dem Dressing anmachen. Zum Steak und den Kartoffeln servieren.

# Putenspieße mit Knoblauch- Zitronen-Dip

Zutaten für 1 Portion · Kalorien 350 kcal pro Portion

100 g Putenschnitzel  
 2 Zehen Knoblauch  
 1 TL Olivenöl  
 2 TL Zitronensaft  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Pfeffer  
 4 Zweige Zitronenmelisse  
 50 g Joghurt, fettarm  
 2 kleine Zwiebeln  
 ½ Stk. Paprika  
 ½ kleine Zucchini  
 2 Scheiben Baguette-Brot

1. Putenschnitzel würfeln, in eine Schale geben. Knoblauchzehen abziehen und die Hälfte mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Über das Putenschnitzel geben und kurz marinieren. Zitronenmelisse hacken, mit fettarmem Joghurt verrühren.
2. Mit übriger Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln putzen, vierteln. Paprika putzen, in breite Streifen schneiden. Zucchini putzen, in Scheiben schneiden. Gemüse mit mariniertem Fleisch auf Spieße stecken und auf den Grill legen. Dazu: Baguette-Brot mit dem Dip.

# Mango-Garnelen-Spieße

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 150 kcal pro Portion

1 reife Mango  
16 Garnelen ohne Schale  
2 Zwiebeln  
2 EL Limettensaft  
½ Orange  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

1. Mango und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Garnelen schälen, von Kopf, Schwanz und Schale befreien. Alles abwechselnd auf Holzspieße stecken und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
2. Spieße von beiden Seiten etwa drei Minuten grillen. Anschließend mit etwas Limetten- und Orangensaft beträufeln.



# Gegrillten Lachs in Honig-Senf-Marinade

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 290 kcal pro Portion

2 Lachsfilet-Stücke  
2 TL Senf  
1 EL Honig  
50 ml Olivenöl  
Pfeffer  
Salz

1. Für die Marinade Senf, Honig, Öl, Pfeffer und Salz miteinander vermischen.
2. Marinade über den Lachs geben, etwa eine Stunde ziehen lassen.
3. Lachs anschließend mit der Haut nach unten in Alufolie verpacken und etwa 15 Minuten auf den Grill legen.

# Light-Kartoffelsalat

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 290 kcal pro Portion

700 g frische Kohlrabi  
 150 g Putenschinken  
 100 g Cornichons (Gewürzgurken)  
 100 g Erbsen und Möhrchen  
 4 Eier  
 1 Zwiebel  
 150 g Mayonnaise  
 50 g Senf (mittelscharf)  
 4–5 EL Gewürzgurkenwasser  
 (aus dem Gurkenglas)  
 Salz  
 Pfeffer  
 1–2 EL Gemüsebrühe  
 1–2 TL Currypulver

1. Den Kohlrabi schälen und in mundgerechte, recht grobe Stücke schneiden. Für 10–15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen.
2. Eier parallel dazu aufsetzen und für ca. 6 Minuten hartkochen – jedoch nicht zu hart. Gurken, Schinken und Zwiebel kleinschneiden und zusammen mit den fertigen Kohlrabi-Stückchen und Erbsen und Möhren in eine große Schüssel geben. Die Eier anschließend abschrecken und das Eigelb herausholen.
3. Das Eigelb in eine kleine Schüssel geben und mit Mayonnaise, Gurkenwasser, Senf, Brühpulver, Curry, Salz und Pfeffer verrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Das Eiweiß ebenfalls kleinschneiden und zusammen mit der Sauce unter die übrigen Zutaten heben.

# Selbstgemachte Bratwurst

Zutaten für 6 Portionen · Kalorien 200 kcal pro Portion

500 g gemischtes Hackfleisch  
 2 Knoblauchzehen  
 1 TL Senfkörner  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 ½ TL gemahlener Koriander  
 sowie Kreuzkrümmel  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 TL Salz  
 1 Msp gemahlener Piment sowie Anis  
 4 Liebstöckel Stiele  
 Öl zum Bepinseln

1. Hack in eine Schüssel geben. Knoblauch dazu pressen. Gewürze zugeben und mit den Händen durchkneten. Zum Schluss Liebstöckel in Streifen schneiden und unterarbeiten. Fleischteig in 6 Portionen teilen, zu länglichen Würsten formen.
2. Dünn mit Öl bepinseln und unter Wenden ca. 10 Minuten grillen. Lecker dazu sind die beiden selbst gemachten Ketchups.



# Barbecue-Marinade

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 120 kcal pro Portion

1 mittelgroße Zwiebel  
einen ganz kleinen Schuss Rapsöl,  
so etwa einen halben Esslöffel voll  
150 Gramm Tomatenpüree  
1 Esslöffel Tomatenmark  
2 Esslöffel Weißweinessig  
1 Esslöffel Honig  
Worcestersauce oder Knoblauch  
Salz und frisch gemahlene Pfeffer  
zum abschmecken

1. Die Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Dann in einem kleinen Topf im Öl bei kleiner Hitze glasig dünsten.
2. Tomatenmark dazu geben. Dann das Tomatenpüree, Essig und Honig dazu und die ganze Marinade einmal aufkochen lassen.
3. Das ganze mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce (oder Knoblauch) abschmecken und dann abkühlen lassen.
4. Wer es lieber scharf mag kann die Grillmarinade auch mit Tabasco abschmecken.

# Guacamole als Dip

Zutaten für 4 Portionen · Kalorien 142 kcal pro Portion

2 reife Tomaten  
 2 reife Avocados  
 2 Frühlingszwiebeln  
 Salz  
 Cayennepfeffer  
 Paprikapulver (edelsüß)  
 1 EL Zitronensaft

1. Tomaten heiß überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale in eine Schüssel drücken und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, trockenschütteln und in feine Würfel schneiden. Mit Tomaten und Avocado mischen, mit Salz, Cayennepfeffer, Paprika und Zitronensaft würzen und in Schälchen gefüllt servieren.

# Grill-Dessert: Gegrillte Banane

Zutaten für 2 Portionen · Kalorien 281 kcal pro Portion

Erdnüsse  
2 Bananen (reif)  
2 Kugeln Vanilleeis

1. Erdnüsse hacken. Ungeschälte Bananen bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten (je nach Reifegrad der Bananen) grillen, dabei häufig wenden.
2. Bananen auf 2 Teller geben und der Länge nach einschneiden. Wie eine Backkartoffel aufdrücken (Vorsicht: heiß!). Je 1 Kugel Vanilleeis dazugeben und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen.



## Quellen

Deutsche Adipositas Gesellschaft: Neue interdisziplinäre, Evidenz-basierte Leitlinie der DAG e.V.  
<https://www.adipositas-gesellschaft.de/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr bei Personen unterschiedlichen Alters in Abhängigkeit vom Ruheenergieumsatz und der körperlichen Aktivität <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Niedrige Energiedichte bei Lebensmitteln unterstützt Übergewichtige beim Abnehmen. DGEinfo (11/2014) 162-165

European Guidelines for Obesity Management in Adults, Obes. Facts 2015 Dec; 8(6): 402–424.

## Impressum

Heilpflanzenwohl AG  
Eichenstrasse 2  
8808 Pfäffikon, Schweiz  
[www.heilpflanzenwohl.com](http://www.heilpflanzenwohl.com)

Fotos: iStock, gettyimages

W100000MR02

