



my Refigura

Die 50 besten und leckersten Schlank-Rezepte
der Welt

*Sie wollen abnehmen, aber
nicht auf Genuss verzichten?*

*Dann sind unsere gesunden BLITZ-FETT-WEG
Rezepte genau das Richtige für Sie!*

Mein Name ist Dr. Krishnan, ich bin Chef-Apotheker der Heilpflanzenwohl AG, die Refigura in der Schweiz in langjähriger Forschung entwickelt hat. Für alle, die möglichst viel und noch schneller abnehmen möchten haben mein Team und ich nun das Abnehm-Booster Ernährungskonzept myRefigura zusammen gestellt.

Gesund Abnehmen und dabei lecker essen – das wünschen sich viele. Die meisten Trenddiäten versprechen schnellen Gewichtsverlust und vergessen dabei den Genuss, aber auch gesundheitliche Risiken: Aufgrund einer zu geringen Energie- und Nährstoffzufuhr kann es zu Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Leistungsabfall und Kreislaufstörungen kommen. Langfristigen Erfolg bringt eine Ernährungsumstellung aber nur, wenn sie gesund ist und Ihnen auch schmeckt! In MyRefigura finden sie daher nicht nur leckere, sondern auch medizinisch geprüfte Rezepte, die sich zu 100 % nach Ernährungsgeschmack und Alltag richten! So kommen Sie mit myRefigura effektiv an Ihr Ziel und erreichen ein dauerhaftes Ergebnis. Nicht ohne Grund wird

myRefigura von Experten als optimale Unterstützung zusätzlich zu Refigura empfohlen.

Das myRefigura Ernährungskonzept basiert auf der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Adipositas, das Körpergewicht durch eine Reduktionskost mit Energiedefizit zu reduzieren. Gemäß der Europäischen Leitlinien für das Adipositas-Management bei Erwachsenen kann man mit einem täglichen Energiedefizit von 600 kcal bis zu ein Pfund pro Woche abnehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen langfristigen Gewichtsverlust, um den gefürchteten JoJo-Effekt zu vermeiden. Sollte also nicht jede Woche ein Pfund purzeln, sind Sie dennoch auf einem guten Weg – denken Sie lieber an den langfristigen Erfolg und halten Sie durch!

Ich wünsche Ihnen guten Appetit und viel Spaß beim Abnehmen.

Dr. Hari Svan Krishnan



So einfach funktioniert es

1. Stellen Sie sich jeden Tag Ihre Lieblingsrezepte zusammen. Achten Sie dabei auf die Kalorienangabe unserer Experten.
2. Um das Körpergewicht um ein Pfund pro Woche zu reduzieren, empfehlen Europäischen Leitlinien für das Adipositas-Management ein tägliches Energie-defizit von etwa 600 kcal/Tag.

Beispiel:

Liegt der Kalorienbedarf in Ihrem Fall bei einer angenommenen mittleren Aktivität im Bereich von 2.500 kcal/Tag, ist eine Kalorienmenge von 1.900 kcal/Tag sinnvoll.

Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal/Tag

	PAL-Wert 1,4 sitzend, kaum körperliche Aktivität		PAL-Wert 1,6 überwiegend sitzend, gehend und stehend		PAL-Wert 1,8 hauptsächlich stehend und gehend	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
19 – 24 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 – 50 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 – 64 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Inhalt

Frühstück	8	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	Grillen	118
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	Dessert & Süßes	92	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
Mittagessen	32	Abendessen	72	Backen	104	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. Gegarte 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 herausschneiden 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





GRILLTIPPS

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 Kichererbsen, 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

Fotos: iStock, gettyimages

W100000MR02

