

111 ABNEHM-REZEPTE



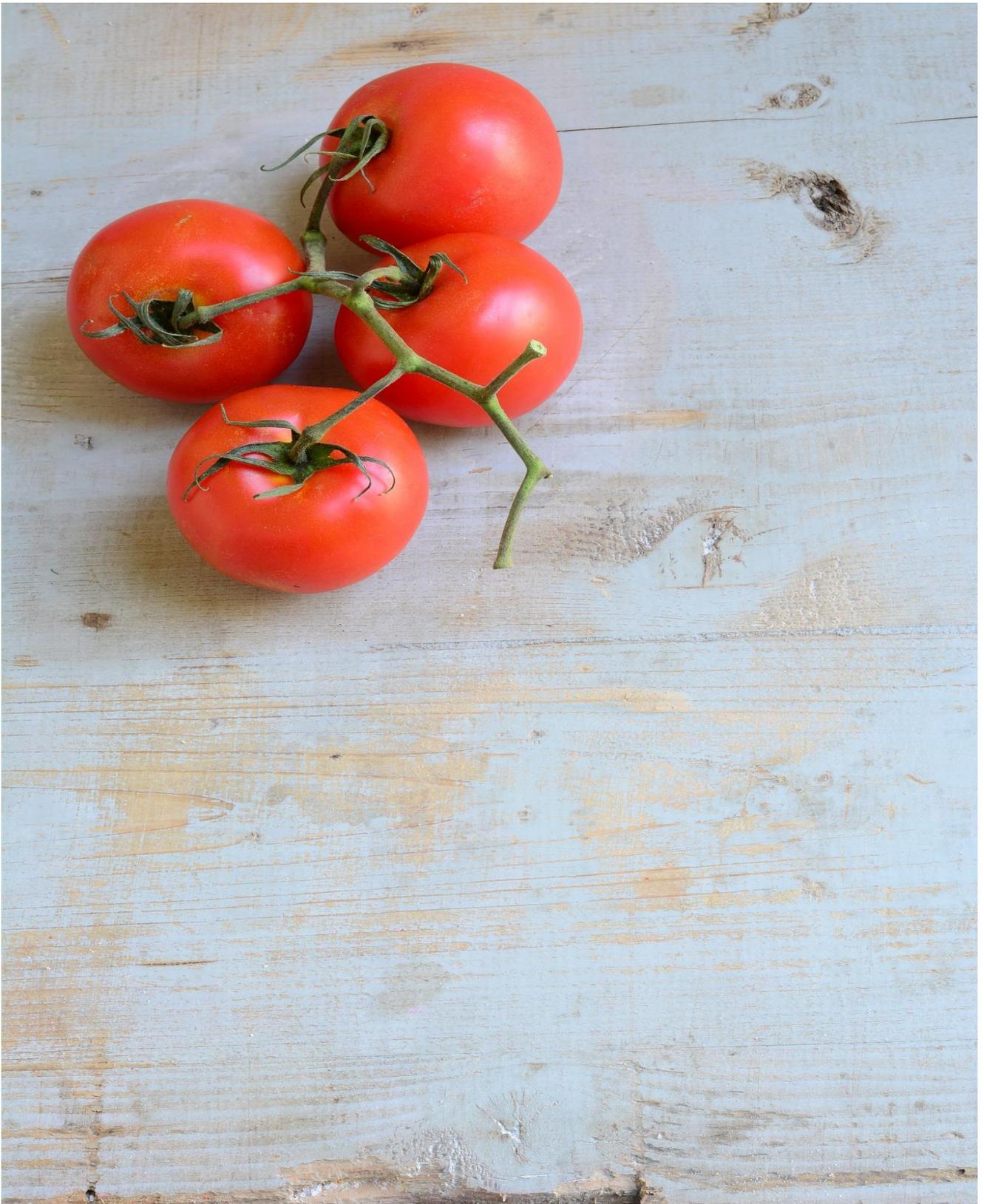
1.Baked Egg Surprise	8
2.Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße.....	8
3.Eierstich	9
4.Gefüllte Eier	10
5.Kräuter-Omelette.....	11
6.Omeletts aus Sprossen	11
7.Spiegeleier überbacken.....	12
8.Verlorene Eier	13
9.Fischfrikassee in Blätterteigpasteten	13
10.Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse	14
11.Fish Nuggets	15
12.Forelle gefüllt.....	16
13.Forellentatar auf Toast	16
14.Muschelsoße	17
15.Frittierte Heringe	18
16.Fischcreme.....	19
17.Garnelen-Barbecue	19
18.Eier-Pilz-Pfanne	20
19.Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse	21
20.Knäcke nach Hafensteiner Art.....	22
21.Jakobsmuscheln mit Butter	22
22.Thunfisch-Dipp	23
23.Kabeljau indisch	23
24.Krabben-Cocktail.....	24
25.Lachsröllchen	25
26.Pasta de Sardinhas (portugiesisch).....	26
27.Muffins mit Räucherlachs	26
28.Muschel-Cocktail.....	27
29.Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße	28
30.Sahne-Matjes	28
31.Schollenfilets im Gemüsebett	29
32.Seljodka (Heringe).....	30
33.Seelachs-Filet mit Tomatengemüse	31
34.Seeteufelspießchen.....	31
35.Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel.....	32
36.Steinbutt gekocht	33
37.Sushi mit Forellenkaviar	34
38.Süßsaurer Fisch.....	35
39.Thunfisch-Röllchen.....	35
40.Thunfisch-Spieße	36
41.Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art	37
42.Tatar mit Pesto.....	37
43.Geschmorte Lammkeule	38
44.Rinderrouladen Babuschka	39
45.Geschnetzeltet süßsauer.....	39
46.Szegediner Gulasch	40
47.Gulasch mit Eierschwammerln	41



48.Hackfleisch-Brötchen überbacken	42
49.Italienisch-griechisches Hack-Blech	42
50.Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten.....	43
51.Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art.....	44
52.Kalbsschnitzel en papillote	45
53.Kalbsschnitzel	46
55.Orangen-Roastbeef zum Buffet.....	46
56.Schweinebauch mit Joghurtsoße.....	47
57.Roastbeefstreifen in Kerbelgelee.....	48
58.Ananas-Weißkohl-Gemüse	48
59.Äpfel im Zwiebelbeet	49
60.Apfelrotkohl	50
61.Artischocken gebraten.....	51
62.Auberginen indische Art	51
63.Auberginencurry-Indische Art	52
64.Auberginen-Sesam-Paste	53
65.Avocado-Salat.....	53
66.Baked Beans.....	54
67.Blech-Kartoffeln.....	55
68.Blumenkohlrohkost.....	55
69.Bohnen mit Tomaten und Salbei	56
70.Bohnensalat mit Rucola.....	57
71. Bundmöhren mit Buttermandeln	58
72. Bunter Gemüsesalat.....	58
73. Bunter Gemüse-Salat.....	59
74. Buntes Frühlingsgemüse.....	60
75. Feldsalat mit Löwenzahn.....	61
76. Caldo Verde	61
77. Chicorée in Avocadocreme	62
78. Chicoréesalat mit Champignons.....	62
79. Auberginen mit Schafskäse.....	63
80. Chili vegetarisch.....	64
81. Gurkensalat mit Krabben.....	64
82. Chinesischer Frühlingssalat	65
83. Einfaches Salatdressing	66
84. Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt.....	66
85. Eierkuchenrollen mit Spinat.....	67
86. Folienkartoffeln mit Dipp.....	68
87. Kartoffelgulasch	68
88. Eierrollen mit Gemüsefüllung.....	69
89. Französisches Erbsengemüse	70
90. Frittiertes Gemüse im Teigmantel.....	71
91. Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp.....	72
92. Gurken in Schinken gebraten	72
93. Frühlingssalat.....	73
94. Gemischter Salatteller	74
95. Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck.....	74
96. Würziger Gurkendrink	75
97. Geformte Kichererbsen	76

98. Gefüllte Kirschtomaten	77
99. Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce	77
100. Zwiebeln in der Folie	78
101. Gegrillte Gemüse-Spieße	79
102. Kanarische Salzkartoffeln	79
103. Gegrilltes Gemüse	80
104. Kartoffel-Kräuter-Dressing	81
105. Gelber Blumenkohl	81
106. Gemüsecurry mit Bananen	82
107. Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat	83
108. Gemüseröllchen gegrillt	84
109. Gemüse-Spieße	84
110. Geschichtete Gemüseterrine	85
111. Honigmöhren	86







Baked Egg Surprise

4 Portionen

4 Eier
100 g Greyerzer gerieben
4 EL Sahne
1 EL Butter für die Form
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1/2 Bund Schnittlauch

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen und den Pfeffer darunterziehen. Die Masse in 4 ausgebutterte, feuerfeste Portionsteller verteilen. Mit einem EL eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen EL davon um die Eigelbe gießen - nicht darüber!

Das Ganze mit Greyerzer bestreuen und im vorgeheizten Ofen (220 Grad) 8-10 Min. backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal / 695 kJ

Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße

6 Portionen

6 Eier
30 g Butter
1 Chilischote
1 TL Kümmel (gemahlen)
1 Prise Kardamon
400 g Joghurt
4 zw Koriander (frisch)
1 Limette (Schale)
1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Die Eier 4 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Kalt werden lassen. Für die Soße die Butter zerlassen. Die gehackte Chilischote, den Kümmel und das Kardamom zugeben. Vorsichtig unter Wenden dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Gewürze auf Küchenpapier geben. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Joghurt, die feingeschnittene Limettenschale, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die übrigen Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Pro Portion: 190 kcal / 795 kJ



Eierstich

1 Portion

1 Ei

1 EL Milch

1 Prise Muskat

1 Prise Kräuter

1 Prise Salz

Alle Zutaten in einen Shaker oder Schraubglas geben und gut durchschütteln. In einen Kochtopf einen Porzellanteller stellen und so viel Wasser in den Topf geben, dass das Glas mit der Eimasse hingestellt werden kann und das Wasser höher als die Eimasse steht. Die Klappe auflassen. 20 Min. in siedendem Wasser stehen lassen.

Pro Portion: 94 kcal / 395 kJ

Gefüllte Eier

4 Portionen

- 8 Eier
- 1 EL Butter (schaumig geschlagen)
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Packung Kresse
- 1 Salat

Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und längs halbieren. Das herausgenommene Eigelb durch ein Sieb streichen und mit der Butter und der Crème fraîche geschmeidig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in die Eihälften spritzen und auf eine mit Kresse oder nudelig geschnittenem Salat ausgelegte Platte setzen.

Füllungen:

1. Eigelb, Butter, Senf, gehackte bunte Senfrüchte vermischt in die Eihälften geben. Mit Schnittlauch garnieren.
2. Eigelb mit Krebsbutter, grob gehackten Krabben, Tomatenpüree und Worcestersoße verrührt in die Eihälften geben. Mit einer Krabbe garnieren.
3. Eigelb, Crème fraîche und Blauschimmelkäse verrührt in die Eihälften geben. Mit einer Weinbeere garnieren.
4. Eigelb und Butter, grob gehackten Dill und fein gehackte Lachsschnitzel verrührt in die Eihälften geben. Mit Dill und Lachs garnieren.
5. Eigelb, Crème fraîche und Kaviar verrührt in die Eihälften füllen. Mit Kaviar und Zitronenschnitz garnieren.

Pro Portion: 199 kcal / 833 kJ

Kräuter-Omelette

4 Portionen

4 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
60 g Butter
4 EL Estragon (feingehackt)
4 EL Schnittlauchröllchen
4 EL Kerbel

Die Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g in Stückchen geschnittene kalte Butter und die Kräuter zufügen. Solange verquirlen, bis sich Eiweiß und Eigelb verbunden haben.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald sie schäumt, die Eimasse zugeben und stocken lassen. Das Omelette zusammenklappen und sofort servieren.

Pro Portion: 197 kcal / 822 kJ

Omeletts aus Sprossen

4 Portionen

90 g Sprossen (z.B. Alfalfa und Mungobohnenkeime)
300 g Egerlinge oder Champignons
2 Zwiebeln
1 Bd. Schnittlauch
2 EL Butter
4 Eier
4 EL lauwarmes Wasser
Salz schwarzer Pfeffer

Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Pilze waschen, putzen, von den Stielenden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in 2 Pfannen gleichzeitig erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel dünsten. Dabei die Flüssigkeit einkochen lassen.

Inzwischen die Eier mit dem Wasser und dem Schnittlauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Sprossen über die Pilze streuen, vorsichtig untermischen und heiß werden lassen. Die Eier über die Sprossenmischung gießen und die Omeletts jeweils bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Pro Portion: 200 kcal / 840 kJ

Spiegeleier überbacken

4 Portionen

- 4 Eier
- 2 Prisen Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Eigelb
- 1 EL Petersilie
- 1 TL Kapern
- 3 Sardellen
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 3 Eiweiß

Die Eier in einer gefetteten, feuerfesten Form nebeneinander aufschlagen. Mit einer Prise Salz würzen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Eigelb, gehackte Petersilie, Kapern und gehackte Sardellen miteinander vermischen. Das Ganze mit einer Prise Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen. Das Ganze über die Spiegeleier gießen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 Min. überbacken.

Pro Portion: 179 kcal / 748 KJ

Verlorene Eier

2 Portionen

4 Eier

1 l Wasser 5 EL Essig

1/2 TL Salz

Das Wasser in einer möglichst großen Pfanne aufkochen und den Essig zufügen. Warmes Wasser in einem Topf bereithalten, um die Eier warm zu halten. Einen ½ TL Salz zugeben.

Nun jedes Ei ganz vorsichtig in eine Tasse oder eine Schüssel aufschlagen. Das Eigelb sollte möglichst unversehrt bleiben. Als nächstes die Eier einzeln und vorsichtig ins leise ziehende Essigwasser gleiten lassen. Die Eier ziehen sich sofort zusammen. Wichtig ist, dass sich die Eier nicht berühren.

Nach etwa 3 Min. die Eier sorgsam mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und bis zum endgültigen Anrichten in den Topf mit dem warmen Salzwasser legen.

Zum Anrichten die Eier vorsichtig wieder herausnehmen und auf einem Tuch oder Küchentuch abtropfen lassen. Sollten die Eiränder an den Seiten etwas "ausgefranst" sein, kann man sie mit einer Schere abschneiden.

Pro Portion: 192 kcal / 805 kJ

Fischfrikassee in Blätterteigpasteten

8 Portionen

1 Packung (300 g) Kabeljau-Filet, tiefgefroren

1 l Salzwasser

2 EL Butter

2 EL Mehl

1/2 l Fischfond

1 Eigelb

2 EL Kapern

2 EL Kapernflüssigkeit

1 EL Essig

- 1 TL Würze Tischflasche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
- 8 Blätterteig-Pasteten

Das Kabeljau-Filet antauen lassen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Fisch ca. 5 Min. darin ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen. Den Fischfond aufheben.

In einer Pfanne Butter heiß werden lassen und das Mehl darin hellgelb andünsten.

Den Fischfond mit dem Schneebesen einrühren und zum Kochen bringen. Das Eigelb unterrühren. Die Kapern zugeben und mit Kapernflüssigkeit, Essig, Würze Tischflasche, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Fischwürfel in die Soße geben und heiß werden lassen. Die Blätterteig-Pasteten nach Packungsanweisung heiß werden lassen und das Frikassee hineinfüllen.

Pro Portion: 197 kcal / 824 kJ

Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse

2 Portionen

- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 EL Weißwein (trocken) 2 EL Dill
- 2 Lachsfilets
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Sahne
- 2 zw Dill
- 2 Scheiben Zitrone

Die Gurke schälen, halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anbraten. Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Salz

und Pfeffer würzen. Mit Wein angießen und 1 EL feingehackten Dill untermischen. Zugedeckt 4-5 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Die Lachsscheiben waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fischscheiben auf das Gurkengemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 4-5 Min. gar dämpfen. Herausnehmen und warm stellen. Nun die geschlagene Sahne und den restlichen feingehackten Dill unter das Gemüse ziehen. Anschließend auf 2 Teller verteilen. Den Fisch dazu anrichten und mit einem Dillzweig und einer Zitronenscheibe garnieren.

Pro Portion: 140 kcal / 587 kJ

Fish Nuggets

4 Personen

500 g Fischfilet

1 Ei

2 EL Magermilch

50 g geriebener Parmesankäse

50 g Paniermehl

Prise Paprika und Pfeffer

125 g Light-Mayonnaise

2 EL Magermilchjoghurt

2 gehackte eingelegte Gurken

1 EL Zitronensaft frische Petersilie und Dill

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Den Fisch in Nugget-große Würfel schneiden, in verschlagener Eiermilch und dann in der gewürzten Mischung aus Paniermehl und Parmesankäse wenden, abschütteln. Den Fisch auf ein Backblech geben und 5-10 Min. braten. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Tartar-Soße mischen und abschmecken.

Pro Portion: 191 Kcal

Forelle gefüllt

4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
150 g Tatar
2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 TL Sambal Oelek
2 EL Sojasoße
4 Forellen
1 EL Sherry
1 TL Sojasoße
1 EL Honig
1 Prise Knoblauchpulver

Die Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Die Zwiebeln mit dem Tatar, Salz, Pfeffer, Sambal Oelek, Sojasoße und dem geriebenen Ingwer mischen. Die gesäuberten und gewaschenen Forellen mit der Mischung füllen und mit Holzspießen verschließen.

Sherry, Sojasoße, Honig, Knoblauchpulver und eine Prise Salz verrühren und die Forellen mit der Marinade bestreichen. Die Fische unter dem Grill des Backofens etwa 20 Min. grillen.

Pro Portion: 166 kcal / 692 kJ

Forellentatar auf Toast

4 Personen

1 geräuchertes Forellenfilet (60 g)
1 Gewürzgurke
1 Schalotte
1/2 kleiner Apfel
1/4 Bund Dill
110 g Magerquark

2 EL Sauerrahm (Schmant)
1 TL Senf
2 EL Gurkenwasser
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
8 Toastviertel 2 Radieschen
einige Stiele Petersilie

Das Forellenfilet, die Gewürzgurke, die Schalotte und den Apfel in Würfel schneiden. Den Dill hacken. Forellenfilet- und Schalottenwürfel mit Quark, Sauerrahm, Senf und Gurkenwasser pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Dill, die Gurken und die Apfelwürfel unterheben.

Die Farce bergartig auf die Toastecken streichen. Die Radieschen in Spalten schneiden und die Petersilienblätter abzupfen. Die Toastecken damit garnieren und servieren.

Pro Portion: 110 kcal

Muschelsoße

4 Portionen

3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Z Knoblauch
1/2 Tube Tomatenmark
1/2 Dose Tomaten (geschält)
200 g Muscheln (Dose)
Salz
Pfeffer
1 Bund Petersilie

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die geschälte, nicht zerkleinerte Knoblauchzehe glasig andünsten. Den Knoblauch herausnehmen. Das Tomatenmark, den Muschelsaft und die Tomaten zufügen und etwa 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Muscheln hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 142 kcal / 597 kJ

Frittierte Heringe

6 Portionen

6 Heringsfilets (doppelt)
200 g Kichererbsenmehl
50 g Speisestärke
1 1/2 TL Salz
2 Z Knoblauch
1 Bund Koriander
1/2 TL Chilipulver
1 TL Kumin
2 TL Garam Masala
280 ml Wasser
1 Packung Frittierfett

Die Heringslappen längs am Rücken halbieren und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden.

Für den Teig Kichererbsenmehl, Speisestärke, Salz, zerdrückten Knoblauch, gehackten Koriander, Chilipulver, gemahlene Kumin, Garam Masala und Wasser verrühren.

In einer Pfanne etwa 3 cm hoch Frittierfett einfüllen und erhitzen. Die Fischstücke durch den Teig ziehen und im heißen Fett etwa 3 Min. ausbacken. Dabei ständig wenden, damit sie von allen Seiten braun werden.

Pro Portion: 58 kcal / 241 kJ

Fischcreme

6 Portionen

250 g Kartoffeln
75 ml Milch
1 Zwiebel
75 g Forellen-Kaviar
3 EL Zitronensaft
Salz
1 EL Olivenöl

Die geschälten Kartoffeln in reichlich Salzwasser etwa 20 Min. kochen lassen. Anschließend abschütten, die Milch zugießen und daraus das Kartoffelpüree herstellen. Nun die geschälten Zwiebel dazu reiben und den pürierten Forellen-Kaviar untermischen. Die Masse mit Zitronensaft, Salz und Öl abschmecken und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Pro Portion: 74 kcal / 311 kJ

Garnelen-Barbecue

4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
500 g passierte Tomaten (Packung)
2 EL Worcestersoße
1 TL Chilipulver
2 EL Rotweinessig
1 EL Rum
1-2 TL brauner Zucker
Salz

Pfeffer

250 g Riesengarnelen

125 g Bacon (Frühstücksspeck)

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. 50 ml Wasser, Tomatenpüree, Worcestersoße, Chili, Essig, Rum, Zucker, Salz, Pfeffer, Zucker unterrühren und abschmecken. Aufkochen lassen und offen unter Rühren ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln, anschließend 30 Min. abkühlen lassen.

Die Garnelen kurz abrausen. Trocken tupfen. Mit der abgekühlten Barbecuesoße übergießen und ca. 30 Min. marinieren.

Die Baconscheiben quer halbieren. Die Garnelen aus der Soße heben, einzeln mit Bacon umwickeln und je 4 Stück auf 1 geölten Spieß stecken. Auf dem heißen Grill von jeder Seite 4-5 Min. grillen, bis der Speck gebräunt ist. Evtl. mit Kräutern bestreuen.

Pro Portion: ca. 160 kcal

Eier-Pilz-Pfanne

4 Portionen

1 Zwiebel

200 g Champignons

1 EL Butter

2 Prisen Salz

1 Prise Pfeffer

4 Eier

1 Prise Paprika

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Champignons darin dünsten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit restlichem Salz und Paprika verquirlen, in die Pfanne gießen und stocken lassen.

Pro Portion: 108 kcal / 451 kJ

Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse

4 Portionen

4 Küchenfertige Forellen, à 250 g
4 EL Zitronensaft
4 EL Sojasoße
1 Stange Bleichsellerie (Staudensellerie)
4 Möhren
2 klein. Fenchelknollen
1 Kohlrabi
1/2 Stange Lauch/Porree
Salz
Pfeffer
Glutamat nach Geschmack
2 EL Öl

Die Forellen unter fließendem Wasser von innen und außen waschen. Trocken tupfen, innen mit der Hälfte des Zitronensaftes und der Hälfte Sojasoße beträufeln. Außen mit dem restlichen Zitronensaft bestreichen und ca. 20 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Sellerie, Möhren, Fenchelknollen, Kohlrabi und Lauch vorbereiten. Dazu das Gemüse putzen, waschen und in Stifte schneiden. Den Lauch in Ringe schneiden. Das Blattgrün von Sellerie, Kohlrabi und Fenchel zurückbehalten und klein hacken.

In einem Topf Öl erhitzen und das Gemüse kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Glutamat würzen. Etwas Wasser angießen. Die Forellen auf das Gemüse legen und in geschlossenem Topf bei schwacher Hitze ca. 15 Min. gar dämpfen. Die Forellen herausnehmen, vorsichtig häuten und filetieren. Warmhalten. Das feingehackte Blattgrün zum Gemüse geben und kurz mitdünsten. Zum Servieren das Gemüse auf einer vorgewärmten tiefen Platte anrichten und die Filets darauflegen.

Pro Portion: 180 kcal / 754 kJ

Knäcke nach Hafenmeister Art

4 Portionen

4 Scheib. Sesam-Knäckebrötchen
4 TL Halbfettmargarine
8 Scheib. Graved Lachs
4 TL Süßer Senf
2 TL Dillspitzen

Das Knäckebrötchen mit der Margarine bestreichen. Die Lachsscheiben dekorativ darauf anrichten. Den Senf mit dem Dill verrühren und über den Lachs geben. Nach Wunsch die Knäckebrötchen mit Dillsträußchen verziert zu frischem grünem Salat servieren.

Pro Portion: 151 kcal / 632 KJ

Jakobsmuscheln mit Butter

4 Portionen

12 Jakobsmuscheln
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
60 g Butter
1 Z Knoblauch
1 Schalotte
1 TL Zitronensaft 1 Bund Petersilie

Die Muscheln mit Hilfe eines spitzen Messers öffnen. Das Muschelfleisch herauslösen und dabei den grauen Rand vorsichtig abschneiden. Das Muschelfleisch waschen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Muscheln darin anbraten. Anschließend das Fleisch zurück in die Muschelschalen setzen, auf vorgewärmte Teller geben und warm stellen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, den gehackten Knoblauch und die klein geschnittene Schalotte zugeben. Nun in die schäumende Butter den Zitronensaft und die gehackte Petersilie geben. Die Muscheln mit der Butter beträufelt servieren.

Pro Portion: 177 kcal / 740 kJ

Thunfisch-Dipp

4 Portionen

1 Dose Thunfisch (ohne Öl)
2 EL Kapern
2 EL Zitronensaft
2 Z Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 Spr Weißwein
2 EL Creme fraiche
Salz
Pfeffer

Den abgetropften Thunfisch, die Kapern, den Zitronensaft, den Knoblauch, das Öl und den Wein pürieren. Anschließend die Creme fraiche unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 171 kcal / 717 kJ

Kabeljau indisch

2 EL frisch gehackter Koriander oder Petersilie
150 Milliliter Kokosmilch
400 g geschälte Tomaten a. d. Dose
½ TL Garam Masala
1 TL gemahlene Kurkuma

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 rote Paprika, entkernt und fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 4 Kabeljaufilets
- 3 EL Öl

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten braun braten, aber nicht durchgaren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Zwiebel, den Knoblauch, den Paprika und die Gewürze in die Pfanne geben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Die Tomaten zufügen, alles aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Den Fisch zum Gemüse in die Pfanne geben und ca. 8 Min. köcheln lassen, bis er gar ist. Den Fisch wieder aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die Kokosmilch und Koriander/Petersilie in die Pfanne geben und langsam erhitzen. Die Filets mit der Sauce übergießen.

Pro Portion: 194 kcal

Krabben-Cocktail

6 Portionen

- 100 g Mayonnaise 150 g Joghurt
- je 4 EL Tomatenketchup und Schlagsahne
- 2 EL Weinbrand
- 200 g Ananas (Dose)
- 750 g Krabben (in Salzlake)
- 3-4 Lauchzwiebeln
- Cayennepfeffer
- 4 Stauden Chicorée

Die Mayonnaise mit Joghurt, Ketchup, Sahne und Weinbrand verrühren. Die Ananas und die Krabben abtropfen lassen. Die Ananas klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen. Die weißen Teile fein würfeln und die grünen Teile in dünne Ringe schneiden. Alles, bis auf die Zwiebelringe, unter die Mayonnaise heben. Würzen und mit Ananassaft abschmecken.

Die Chicoréeblätter vom Strunk lösen, waschen und trocknen. Dekorativ auf eine Platte setzen. Die Krabben darauf verteilen und mit Zwiebelringen garnieren.

Pro Portion: 185 kcal / 780 kJ

Lachsrollchen

24 Portionen

200 g Doppelrahm-Frischkäse

3 EL Sahne

1/2 EL Zitronensaft

1 Bl Gelatine (weiß)

1 1/2 EL Orangen-Meerrettich

1 zw Kresse

Salz

Pfeffer

8 Scheiben Räucherlachs

24 japanische Reiscracker

Den Frischkäse mit der Sahne und dem Zitronensaft glattrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und anschließend tropfnass in einem Töpfchen erhitzen. 3 EL Frischkäsemasse einrühren, dann unter den restlichen, vorbereiteten Frischkäse rühren. Den Meerrettich und die abgeschnittenen Kresse Blätter unter die Masse ziehen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hälfte der Lachsscheiben längs überlappend auf Frischhaltefolie ausbreiten. Die Hälfte der Masse auf den Lachs streichen und von unten nach oben aufrollen. Mit restlichem Lachs und Füllung ebenso verfahren. Die Rollen in Frischhaltefolie einschlagen und 2-3 Stunden kühlen. Zum Servieren die Lachsrollen mit einem Elektromesser in Scheiben schneiden und auf die Cracker legen.

Pro Portion: 54 kcal / 225 kJ

Pasta de Sardinhas (portugiesisch)

220 g Sardinen aus der Dose
20 g Butter
1 TL Currypulver
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Worcestersoße Salz
schwarzer Pfeffer
1 Chilischote
1 EL Mandeln, gehackt
2 Eigelb
Toast zum Servieren

Die Sardinen auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Haut und die Gräten entfernen und zu einer feinen Masse zerdrücken. Butter, Currypulver, Zitronensaft, Worcestersoße, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Streifen scheiden. Gemeinsam mit gehackten Mandeln und Eigelb unter die Paste mengen. In ein Glas mit Schraubdeckelverschluss geben und ca. 15 Min. im kochenden Wasserbad sterilisieren. Die Sardinenpaste gut gekühlt mit Toast servieren.

Pro Portion (25 g): 60 kcal / 251 kJ

Muffins mit Räucherlachs

10 Portionen

300 g Mehl
1 EL Backpulver
1 TL Salz
1 Ei
200 ml Buttermilch
100 g Hüttenkäse
1 EL Petersilie
1 EL Dill
1 Packung Frischkäse

10 Scheiben Räucherlachs

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Buttermilch und verschlagenes Ei zur Mischung aus Mehl, Salz und Backpulver geben. Nicht zu viel rühren. Den Hüttenkäse und gehackte Kräuter einrühren. In die Formen geben und 20 Min. bei 200 Grad backen. Anschließend auf einem Drahtgitter abkühlen lassen.

Zum Servieren einen runden Deckel ausschneiden. Das Loch mit Frischkäse füllen, eine Rosette Räucherlachs darauflegen und den Deckel wieder aufsetzen. Mit frischem Dill garniert servieren.

Pro Portion: 186 kcal / 778 kJ

Muschel-Cocktail

4 Portionen

1/2 Blutorange (ausgepresst)

1 EL Cognac

100 g Muscheln (Glas) 30 g Sahnemeerrettich

50 g Saure Sahne

Salz

Pfeffer

150 g Feldsalat

2 Kiwi

Ein EL Orangensaft und den Cognac über die Muscheln träufeln. Den Sahnemeerrettich, die Saure Sahne und den restlichen Orangensaft gut miteinander verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat putzen, waschen und in Cocktailschalen verteilen. Geschälte und klein geschnittene Kiwi zusammen mit den vorbereiteten Muscheln ebenfalls in die Gläser geben und mit dem Dressing begießen.

Pro Portion: 77 kcal / 323 kJ

Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße

4 Portionen

2 Frühlingszwiebeln
1 Stange Bleichsellerie
25 g Kräuter (gemischt)
4 Rotbarschfilet
1/2 Zitrone (ausgepresst)
Salz
150 g Crème fraîche
Pfeffer
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Bleichsellerie und die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Fischfilets waschen, mit dem Zitronensaft beträufeln und salzen.

Die Gemüsebrühe mit der Crème fraîche glattrühren. Die Zwiebelringe, den Sellerie und die Kräuter unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße in eine Mikrowellenschüssel geben und den Fisch darauflegen. Die Schüssel abdecken und den Fisch bei 600 Watt 4 Min. garen. Dann den Fisch wenden und nochmals 3 Min. bei 600 Watt garen.

Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Die Petersilie hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Fischfilets auf eine Platte legen, Soße darüber gießen und mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion: 142 kcal / 592 kJ

Sahne-Matjes

4 Portionen

1/2 Tasse Wasser
1 Zitrone (ausgepresst)
2 Äpfel

4 Matjesfilets
3 TL Meerrettich
100 ml Sahne
Salz

Das Wasser mit dem Zitronensaft erhitzen. Die geschälten und in 8 Stücke geschnittenen Äpfel darin erhitzen; sie müssen ganz bleiben. Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Anschließend die Apfelscheiben auf eine Platte geben.

Die, der Länge nach halbierten, Fischfilets aufrollen und aufrecht auf die Äpfel setzen. Den Meerrettich zur Sahne geben, steif schlagen und mit Salz abschmecken. Die Masse in die Filets füllen und servieren.

Pro Portion: 136 kcal / 573 kJ

Schollenfilets im Gemüsebett

4 Portionen

8 Schollenfilets
Salz
Pfeffer
1 Zitrone (ausgepresst)
3 EL Petersilie (gehackt)
1 EL Butter
1 Zwiebel
1 Kohlrabi
4 EL Weißwein (trocken)
1 EL Creme fraiche

Die gewaschenen und trocken getupften Schollenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben. Die Oberseite mit 2 EL gehackter Petersilie bestreuen, aufrollen, mit Zahnstochern zustecken und beiseitestellen.

In einem Bräter die Butter schmelzen, zuerst die gewürfelte Zwiebel, anschließend die in Stifte geschnittenen Kohlrabi darin glasig dünsten. Mit dem Wein ablöschen und zugedeckt etwa 5 Min. schmoren lassen. Anschließend die Creme fraiche einrühren. Den Fisch darauflegen und das Ganze mit Deckel weitere 7 Min. leicht köcheln lassen.

Das Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, je 2 Fischfilets daraufsetzen und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 84 kcal / 352 kJ

Seljodka (Heringe)

4 Portionen

2 Heringsfilets

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 Gurke

1 Tomate

2 EL Essig

1 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

1 TL Senf (scharf)

2 Eigelb

2 EL Essig

1 EL Rapsöl

Zucker

Die Heringsfilets auf eine Platte legen. Die Petersilie waschen und klein zupfen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Gurke schälen, die Tomate waschen und beides in Scheiben schneiden. Das Ganze auf dem Fischfilet anrichten.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer, oder wahlweise aus Senf, Eigelb, Essig, Öl und Zucker eine Marinade herstellen und den Fisch damit übergießen.

Pro Portion: 122 kcal / 511 kJ

Seelachs-Filet mit Tomatengemüse

600 g Tomaten	Salz
1 Zwiebel	Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Bund Schnittlauch
1 EL Butter	3 TL kleine Kapern (Glas)
4 Seelachs-Filets (à 150 g)	1-2 EL trockener Sherry
1-2 EL Zitronensaft	Brat-Schlauch „normalbreit“

Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel teilen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel achteln und den Knoblauch fein würfeln. Beides in heißer Butter anschwitzen. Die Tomatenwürfel zufügen und 2 Min. mitdünsten.

Den Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen teilen und mit den Kapern unter die Tomaten rühren. Das Tomatengemüse mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken.

Vom Brat-Schlauch etwa 50 cm abschneiden. Ein Ende nach Packungsangabe verschließen. Tomatengemüse einfüllen, Fischfilets darauflegen. Folienenden verschließen. Brat-Schlauch von oben ein- bis zweimal einstechen. Auf einen kalten Rost legen. Auf der unteren Schiene im Ofen bei 175 Grad etwa 20 Min. garen. Die Folie aufschneiden. Den Fisch Portionsweise anrichten.

Pro Portion: 180 kcal / 760 kJ

Seeteufelspießchen

4 Portionen

2 Knoblauchzehe	
2 rote Paprikaschote	Salz
600 g Seeteufelfilet	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
8 Holz- oder Metallspieße	1 TL getrockneter Thymian
6 EL trockener Sherry (oder Fischfond)	3 Zweige Basilikum
2 EL Zitronensaft	
Bund Petersilie	

2 EL Olivenöl

Basilikum

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten unter wenden im Backofen grillen oder backen bis die Haut Blasen wirft. Abkühlen lassen, häuten, längs in 2 cm breite Streifen schneiden und aufwickeln. Den Fisch in 2 cm große Würfel schneiden und abwechselnd mit Paprika auf die Spieße stecken.

Aus Sherry, Zitronensaft, 1 EL Öl, durchgepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer und Thymian eine Marinade rühren. Die Spieße darin wenden und 1 Std. marinieren. Die Spieße im übrigen Öl unter Wenden 7 Min. braten. Die Kräuter in Streifen schneiden und unter die Marinade rühren. Die Spieße warmhalten und die Marinade kurz in der Pfanne erwärmen. Die Spieße damit Beträufeln und mit der Zitrone und dem Basilikum garniert servieren.

Pro Portion: 190 kcal

Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel

1 Portion

Spaghetti (pro Person ca. 100 g)

1 EL Weißweinessig

grüner Spargel (pro Person 4 Stangen)

1 EL Crème fraîche

Lachs Salz 300 ml

Gemüsebrühe

Cayenne-Pfeffer

Den Spargel schälen und halbieren. Die eine Hälfte mit Kopf in mundgerechte Stücke schneiden, die andere Hälfte ohne Kopf in fingerbreite Stücke schneiden. Den Lachs in ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Nudeln in einem Liter Salzwasser je 100 g bissfest garen. Dann die Gemüsebrühe erhitzen und den Lachs und die klein geschnittene Hälfte der Spargel mit Kopf hineingeben und 4 Min. gar ziehen lassen. Anschließend alles herausnehmen und warmhalten.

In die Brühe nun die Spargelhälften ohne Kopf geben und 5 Min. kochen. Anschließend die Brühe und die Spargelstücke mit einem Schneidstab pürieren. Die Crème fraîche und den Weißweinessig zugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern und dann den Lachs

und die Spitzen wieder dazugeben. Alles auf die bissfesten Nudeln gießen und behutsam vermengen.

Pro Portion: 118 kcal / 501 kJ

Steinbutt gekocht

500 ml Wasser

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

250 g Fischgräten (zum Beispiel von der Seezunge)

50 g Champignons

2 Weiße Rüben

2 Möhren

1 Stange Lauch

4 Steinbuttfiletts

1 EL Wermut (trocken)

50 g Butter

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

1 Bund Petersilie

In einem großen Topf das Wasser mit der grob zerkleinerten Zwiebel, dem Lorbeerblatt, den Fischgräten, und den in Scheiben geschnittenen Champignons etwa 15 Min. kochen lassen. Den Sud abseihen und anschließend bis auf etwa 200 Milliliter einkochen lassen. Nun die gewürfelten weißen Rüben, die Möhren und den in Ringe geschnittenen Lauch zufügen. Die Fischfilets in der Mitte zusammenklappen und in den Topf geben. Das Ganze etwa 5 Min. garen lassen. Den Fisch herausnehmen und warm stellen.

Anschließend den Wermut zugeben und kurz aufwallen lassen. Nach und nach die eiskalte Butter mit dem Schneebesen einrühren, bis die Soße gebunden ist. Mit Salz,

Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Fischfilets in Suppenteller geben, mit der Soße begießen und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 140 kcal / 586 kJ

Sushi mit Forellenkaviar

4 Portionen

150 g Reis (Kleb- oder Rundkornreis)
2 EL Reissessig
3 EL Reiswein
1/2 TL Salz
Zucker
1/2 TL Wasabi-Paste (japanischer Meerrettich)
3 Bl Nori-Algen
75 g Forellen-Kaviar

Den Reis in 300 Milliliter kochendem Salzwasser 20 Min. garen und anschließend 10 Min. quellen lassen. Den Reissessig, 1 EL Reiswein, Salz, Zucker und die Wasabi-Paste verrühren und unter den abgekühlten Reis heben.

Die Nori-Algenblätter einzeln auf einer Bambus-Rollmatte oder einem Küchentuch ausbreiten, mit einer Schicht Reis bestreichen und vom langen Ende her fest aufrollen. Mit einem sehr scharfen Messer in Stücke schneiden.

Den Kaviar mit dem übrigen Reiswein beträufeln. Die Sushirollen aufrecht auf einer Platte anrichten und jeweils mit einem Häufchen Kaviar belegen.

Pro Portion: 65 kcal / 272 kJ

Süßsaurer Fisch

4 Personen

400 g Victoriabarschfilet oder ein anderes festes Fischfilet

1 EL Kartoffelmehl (Stärkemehl)

2 EL Sojasauce, Pfeffer

1 Gemüsezwiebel

4 Tomaten

1 TL Sonnenblumenöl

1 EL Weißweinessig

1 EL Fischesauce

1 EL Zucker

1 EL Tomatenketchup

Den Fisch abwaschen, trocken tupfen und in ca. 20x20 cm große Streifen schneiden. Mit der Speisestärke, der Sojasauce und etwas Pfeffer vermischen und stehen lassen. Die Tomaten achteln und die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. In einer Pfanne oder Wok das Öl erhitzen und den Fisch ca. 3-5 Min. durchbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Nun die Zwiebel in eine Pfanne/Wok geben und anbraten lassen. Die Tomaten dazugeben und kurz anbraten lassen. Jetzt den Fisch dazugeben und alles verrühren. Zum Schluss mit Weißweinessig, Fischesauce, Zucker und Ketchup abschmecken.

Pro Portion: 178 kcal

Thunfisch-Röllchen

4 Portionen

8 Bl Reispapier

1 Dose Thunfisch (ohne Öl)

4 Scheiben Salatgurke

4 Bl Kopfsalat

2 1/2 Lauchzwiebeln

4 zw Minze

3 EL Sojasoße
2 EL Sherry (trocken)
1 TL Zitronensaft
Sambal Oelek

Die Reispapierblätter nebeneinanderlegen, mit Wasser besprühen und weichen lassen, bis sie formbar sind. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Die Gurke schälen, entkernen, in dickere Scheiben schneiden und anschließend wie die Salatblätter, 2 Lauchzwiebeln und die Hälfte der Minzzweige in feine Streifen schneiden. Den Salat auf die Reisblätter streuen. Den Thunfisch mit der Gurke, den Zwiebeln und der Minze mischen und darauf verteilen. Die Reisblätter seitlich über die Füllung klappen, zu Röllchen einwickeln und mit der restlichen Minze garnieren.

Für den Dipp die restliche Zwiebelhälfte fein hacken. Die Sojasoße mit Sherry, Zitronensaft und Sambal Oelek verrühren. Die Zwiebel hinzufügen und die Soße in 4 Schalen geben.

Pro Portion: 105 kcal / 438 kJ

Thunfisch-Spieße

4 Portionen

2 Thunfisch-Steaks (je etwa 300 g)
Salz
Pfeffer
12 Artischockenherzen (in Öl)
12 Lorbeerblätter
1 Zitrone

Das Thunfischfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Die Artischocken in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Dabei das Öl auffangen. Nun die Fischwürfel (quer zur Faser) abwechselnd mit den Artischockenherzen auf acht Holzspieße spießen. Dazwischen ab und an ein Lorbeerblatt geben. Die Zitrone achteln und an ein Ende der Holzspieße ein Stück Zitrone stecken.

Nun die Spieße mit wenig Artischocken-Öl bepinseln und diese in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite etwa 2 Min. braten. Auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren.

Pro Portion: 27 kcal / 112 kJ

Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art

4 Portionen

1 Schweinekeule (1.2 kg)

1 TL Salz

Gewürznelken

150 g Brotkruste

1 TL Nelkenpulver

1 EL Zucker

Mit einem Messer in die Fettschicht 8-10 Millimeter große Rauten oder Vierecke schneiden. In jedes Schnittkreuz eine Gewürznelke stecken und mit Salz bestreuen. In eine Bratpfanne etwa 2 cm hoch Wasser füllen und die Schweinekeule hineinsetzen. Den Backofen auf etwa 150 Grad vorwärmen und bei 200 Grad die Keule gleichmäßig durchbraten. Heißes Wasser nachgießen, so dass immer etwas Wasser in der Pfanne ist.

Nach 2 Stunden das Fleisch herausnehmen und die Nelken entfernen. Auf die Fettseite die Mischung aus geriebener Brotrinde, Nelkenpulver und Zucker aufstreuen. Das Fleisch wieder in die Bratpfanne mit der Brühe setzen. Erneut in den Ofen geben und so lange darin belassen, bis die Kruste fest geworden ist. Den Braten in Scheiben geschnitten servieren.

Pro Portion: 148 kcal / 620 kJ

Tatar mit Pesto

6 Portionen

3 Z Knoblauch

300 g Tatar

2 TL Senf

1 1/2 TL Salz 2 TL Olivenöl

2 Bund Basilikum
1/2 TL Pfeffer
2 EL Pinienkerne

Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Mit Tatar, Senf, einem TL Salz und Öl mit den Knethaken des Handrührgerätes vermengen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kaltstellen.

Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Mit restlichem Salz, Pfeffer, restlichen geschälten Knoblauchzehen und Pinienkernen im Zerkleinerer fein hacken.

Die Brotscheiben mit Tatar bestreichen, den Pesto darauf verteilen und mit den Basilikumblätter garniert servieren.

Pro Portion: 111 kcal / 466 kJ

Geschmorte Lammkeule

6 Portionen

1 Lammkeule (ohne Knochen, etwa 1,2 Kg)
100 g Möhren 100 g Sellerie
3 Zwiebeln
400 ml Lammfond
100 ml Rotwein
3 EL Soßenbinder für dunkle Soße
2 EL Senf
2 Knoblauchzehen
2 EL Kräuter der Provence
1 TL Salz
1 TL Pfeffer

Zunächst die Lammkeule marinieren. Dazu wird sie mit Senf, Knoblauch, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer eingerieben. Dann wird die Keule in einen Bräter gelegt. Danach das Gemüse putzen, waschen und würfeln und über die Keule geben. Hinzu kommen 200 Milliliter Lammfond und der Rotwein. Das Ganze wird dann bei 200 Grad etwa 3 Stunden in den Backofen geschoben, wobei die Temperatur nach einer Stunde auf 180 Grad verringert wird. Bitte beachten: Ständiges Übergießen mit dem eigenen Fond hält die Lammkeule schön saftig.

Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Jetzt den Bratensaft mit dem Gemüse unter Hinzugabe der restlichen 200 Milliliter Lammfond aufkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Soße dann erneut aufkochen, mit Soßenbinder binden und würzen.

Pro Portion: 176 kcal / 739 kJ

Rinderrouladen Babuschka

3 Portionen

3 Rinderrouladen

120 g Weißkraut

150 g Kartoffeln

Salz

Pfeffer

3 TL Senf

1 Packung Fix für Rouladen

375 ml Wasser

Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit scharfem Senf bestreichen. In Streifen geschnittenes Weißkraut und die Kartoffelwürfel darauf verteilen. Aufrollen und mit Rouladennadeln schließen. Fix für Rouladen mit einem Schneebesen in Wasser einrühren und aufkochen. Die Rouladen dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 90 Min. im geschlossenen Topf garen.

Pro Portion: 51 kcal / 214 kJ

Geschnetzeltes süßsauer

4 Personen

500 g Möhren

1 Stange Porree (250 g)

200 g Schweineschnitzel

200 g Champignons
100 g Aprikosenhälften (aus der Dose)
2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2-3 EL Öl
75 ml süßsaure Asiasoße
100 ml Aprikosensaft
1/8 l Asiafond (Glas)
Salz
2 EL Limettensaft
Schnittlauch zum Bestreuen

Die Möhren, den Porree und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Champignons halbieren und die Aprikosen in Spalten teilen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Den Ingwer und den Knoblauch darin andünsten. Dann die Schnitzelstreifen unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Das Fleisch beiseiteschieben. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und ungefähr 5 Min. braten.

Die Aprikosen und die Asiasoße zufügen. Alles mit Aprikosensaft und Asiafond ablöschen, kurz aufkochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zuletzt feine Schnittlauchröllchen darüber streuen und servieren.

Pro Portion: ca. 200 kcal / 840 kJ

Szegediner Gulasch

4 Portionen

5 g Öl
125 g Rindfleisch Salz
schwarzer Pfeffer
30 g Zwiebeln
50 g Paprikaschoten (rot)
150 g Sauerkraut
1 Lorbeerblatt (klein)

Das Öl erhitzen. Das Fleisch würfeln und kräftig anbraten. Würzen und herausnehmen.

Die Zwiebel klein schneiden. Die Paprika waschen und würfeln. Die Zwiebel, das Kraut, die Paprika und den Lorbeer im Bratfett andünsten. Würzen und wenig Wasser zufügen. Zugedeckt ca. 5 Min. schmoren, dann Fleisch zugeben und noch weitere 20 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 92 kcal / 385 kJ

Gulasch mit Eierschwammerln

4 Portionen

500 g Eierschwammerln (Pfifferlinge)

1 Zwiebel große

2 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

2 EL Butter

1 EL Zitronensaft

0.5 l Gemüsebrühe, selbst gekocht oder aus Würfeln

1 EL Paprikapulver, edelsüß

4 EL Sahne saure

Salz schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Die Eierschwammerln (Pfifferlinge) putzen und eventuell kurz kalt abspülen. Größere Pilze halbieren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schwenken und ebenfalls fein hacken.

In einem Topf die Butter erhitzen, die Zwiebel- und die Knoblauchstückchen darin glasig braten. Die Petersilie und die Eierschwammerln zufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Min. schmoren lassen.

Das Eierschwammerlgulasch mit dem Zitronensaft und der Gemüsebrühe aufgießen, das Paprikapulver unterrühren und aufkochen lassen. Die Pilze bei schwacher Hitze in etwa 10 Min. fertig garen.

Die saure Sahne unterrühren. Das Eierschwammerlgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 720 KJ

Hackfleisch-Brötchen überbacken

8 Portionen

400 g Schweinemett

100 g Champignons

2 Zwiebeln

3 Tomaten

125 g Gouda

Das Schweinemett mit den in Scheiben geschnittenen Champignons, den fein gehackten Zwiebeln und den gewürfelten Tomaten vermischen.

Die Brötchen aufschneiden und das Innere etwas aushöhlen. Die Brötchenhälften mit der Hackfleischmasse bestreichen, den geriebenen Käse darüber streuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen goldgelb überbacken.

Pro Portion: 196 kcal / 821 kJ

Italienisch-griechisches Hack-Blech

ca. 20 Stück

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen 1,5 kg gemischtes Hack

je 1 TL getr. Thymian, Basilikum und Rosmarin

1 Ei

1 EL Senf

1 EL Tomatenmark

Salz

Pfeffer

3 rote Paprikaschoten

1 EL Olivenöl

3 Tomaten

200 g Mozzarella-Käse

200 g Schafskäse

75 g schwarze Oliven 5-6 eingelegte Peperoni frische Kräuter zum Garniere

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Hack, Kräuter, Ei, Senf und Tomatenmark verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse auf ein geöltes Blech (ca. 35 x 40 cm) geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten vorbacken.

Die Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Im heißen Öl ca. 10 Min. braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Käsesorten in dünne Scheiben schneiden.

Das Hack-Blech herausnehmen. Eine Hälfte der Hackmasse mit Tomaten und Mozzarella, die andere Hälfte mit Paprika und Schafskäse belegen. Dabei zum In-Stückeschneiden etwas Abstand lassen. Würzen. Die Oliven und die Peperoni darauf verteilen.

Bei gleicher Temperatur weitere ca. 10 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In Stücke schneiden und garnieren.

Pro Stück: ca. 140 kcal / 580 kJ

Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten

400 g Kalbsnieren

1 EL Mehl

1 Tomate

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

1 Friséesalat

2 Chicorée

200 g Feldsalat

1 TL Senf

1 EL Weinessig

1 Zwiebel

Zucker

Den Salat waschen und die schlechten Blätter aussortieren. Den Salat auf 4 Tellern anrichten. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Aus den restlichen Zutaten eine Soße

rühren und nach Geschmack würzen. Die Zwiebel hinzufügen. Die Soße über den Salat geben.

Die Kalbsnieren in kleine Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die leicht mit Mehl bestäubten Nierenscheiben darin etwa 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Salat geben. Die Tomate kreuzförmig einritzen und 5 Min. in kochendes Wasser legen. Kurz kalt abspülen, die Haut abziehen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und über den Salat mit den Nierenscheiben verteilen.

Pro Portion: 192 kcal / 808 kJ

Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art

6 Portionen

200 g Crevetten (roh)

200 g Schweinefleisch

600 g grüne Bohnen (junge)

1 Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

1 EL Öl (zum Braten)

1 Eiweiß

1 EL Sake

1 EL Sojasauce

1 Glutamat

1 Pfeffer

1 TL Maisstärke

1 EL Sake

1 EL Sojasauce

1 Glutamat

Die Crevetten-Marinade zubereiten. Die Crevetten schälen, den schwarzen Faden (Darm) entfernen und im Kühlschrank 20 Min. marinieren. Die Fleischmarinade zubereiten. Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden und 15 Min. im Kühlschrank marinieren. Die Bohnen waschen putzen und halbieren. Den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und beiseitestellen für die Dekoration.

In einem Wok das Öl erhitzen und die Zwiebel anziehen lassen. Die Crevetten begeben und 2 Min. anbraten. Dann das Schweinefleisch dazu mischen. Alles 3 Min. gut braten.

Nun die Bohnen hinzufügen, wieder gut mischen und zugedeckt 5-7 Min. leise kochen lassen. Mit Schnittlauch überstreuen und sofort mit Reis servieren.

Pro Portion: 125 kcal / 524 kJ

Kalbsschnitzel en papillote

4 Portionen

1 Bd. Suppengrün, evtl. mehr

250 g Champignons

1 TL Öl

1 Bd. Basilikum

Schwarzer Pfeffer

Etwas Salz

4 Kalbsschnitzel (à ca. 120 g)

Paprika, edelsüß

Backpapier oder festes Pergamentpapier

Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. 4 große Stücke Backpapier oder Pergamentpapier bereitlegen. Das Suppengrün putzen, waschen und in streichholzfeine Stifte schneiden.

Die Champignons abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Beides in dem Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. unterrühren anschwitzen. Das Basilikum, wenn nötig, waschen, trocken schütteln, fein schneiden und untermischen. Alles mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit 4-5 EL Wasser ablöschen.

Die Kalbsschnitzel mit Paprikapulver, Pfeffer und etwas Salz einreiben. Etwas Gemüse auf die Pergamentstücke geben, die Schnitzel darauflegen und mit dem übrigen Gemüse bedecken. Das Papier locker darüber zusammenfalten und dann die Päckchen gut verschließen. Auf ein Backblech heben und im Backofen (Mitte) in etwa 15 Min. garen.

Pro Portion: 150 kcal / 628 KJ

Kalbsschnitzel

4 Kalbsschnitzel, à 100 g
1 Zitrone, Saft
Salz
Pfeffer
4 Salbeiblätter
4 Scheib. Parmaschinken
2 EL Olivenöl
1/8 l Weißwein, bei Bedarf

Die Kalbsschnitzel leicht klopfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel zuerst ein Blatt Salbei und eine Scheibe Schinken mit einem Holzspießchen feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 3 Min. braten. Die Schnitzel herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Wein ablöschen und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Salbei würzen.

Pro Portion: ca. 200 kcal / 837 kJ

Orangen-Roastbeef zum Buffet

24 Portionen

4 Orangen (unbehandelt)
1 EL Limettensaft
Kreuzkümmel (Cumin)
Zimt
Pfeffer
Salz
12 Scheiben Roastbeef (als Aufschnitt)
1/2 Bund Petersilie

Die Orangen waschen. Etwas Schale von einer Frucht sehr dünn abschneiden und in feine Späne teilen (etwa ein TL). Den Saft auspressen, mit der Orangenschale, dem

Limettensaft und den Gewürzen verrühren. Das Fleisch darin mindestens 2 Stunden marinieren.

Die Schalen der restlichen Orangen so mit einem Messer abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in 24 gleichmäßige Scheiben schneiden. Die abgetropften Roastbeef-Scheiben der Länge nach halbieren und auf den Orangen anrichten. Mit den Petersilienblättern garnieren.

Pro Portion: 32 kcal / 136 kJ

Schweinebauch mit Joghurtsoße

4 Portionen

4 Scheiben Schweinebauch

1 Zwiebel

50 g Butter

1 EL Mehl

300 g Joghurt

6 TL Soße 'double' (für dunkles Fleisch und Wild)

2 TL Pfefferkörner

Salz

Pfeffer

Für die Soße die Zwiebel schälen und dann fein hacken. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin anschwitzen, das Mehl darüber stäuben und unter ständigem Rühren den Joghurt zugeben. Die Soße 'double' und die grünen Pfefferkörner zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf beiden Seiten braun braten. Herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond in die Soße geben und nochmals kurz erwärmen. Sofort servieren.

Pro Portion: 165 kcal / 691 kJ

Roastbeefstreifen in Kerbelgelee

2 Personen

5 Blatt weiße Gelatine
250 ml Rinderfonds (guten!)
Salz
Pfeffer
5-6 Tropfen roten oder grünen Tabasco
3-4 TL Zitronensaft
2-3 TL Sherry nach Belieben
1 Handvoll Kerbel
4 Scheiben gegartes Roastbeef
80 g saure Sahne oder Schmant
1 TL scharfen Senf (Dijon)

Die Gelatine einweichen. Etwas Fond erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Den übrigen Fond unterrühren, würzen und abschmecken. Den Kerbel waschen und verlesen. Eventuell einige Blätter als Dekoration beiseitelegen. Den Rest hacken und unter den Fond rühren.

Das Roastbeef in Streifen schneiden und in 2 Tassen o.a. passende Formen verteilen. Den Fond darüber gießen und 2-3 Stunden kaltstellen.

100 g Joghurt (oder 80 g Schmant) mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tassen kurz in warmes Wasser stellen. Das Gelee auf Teller stürzen und nochmals kurz kaltstellen. Mit dem restlichen Kerbel bestreuen und mit der Senfsauce anrichten.

Pro Portion: 140 kcal

Ananas-Weißkohl-Gemüse

1 kleiner Weißkohl (etwa 500 g)
1/2 Ananas
1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
2 EL Butter oder Margarine

50 g Schlagsahne

Salz

Pfeffer

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Die Viertel quer in sehr feine Streifen hobeln. Von der Ananas den Schopf und den Stielansatz abschneiden. Die Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel längs halbieren und in dünne Scheiben teilen.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Pfefferkörner hacken. Den Weißkohl in der heißen Butter unter gelegentlichem Rühren andünsten. Im geschlossenen Topf etwa 8 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Die Lauchzwiebeln, die Ananas und die Pfefferkörner zum Weißkohl geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne beträufeln.

Pro Portion: 160 kcal / 670 kJ

Äpfel im Zwiebelbeet

4 Portionen

400 g Zwiebeln

Paprikapulver

1/4 TL Salz

4 Äpfel

90 g Saure Sahne

50 g Käse (gerieben)

1 Ei

Pfeffer 125 ml Gemüsebrühe

Zunächst die Zwiebeln pellen, in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden und in eine gefettete Gratinform geben. Das Ganze mit Paprika und Salz würzen. Nun die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen, quer halbieren und in das Zwiebelbeet setzen.

Nun für die Füllung Saure Sahne, Käse, Ei, Paprika und Pfeffer mischen und in den ausgehöhlten Äpfeln verteilen. Schließlich die Gemüsebrühe über die Zwiebeln gießen.

Etwa 30 Min. bei 220 Grad im Ofen backen. Mit Silberfolie abdecken und nochmals 10 Min. in den Backofen.

Pro Portion: 168 kcal / 708 kJ

Apfelrotkohl

2 Personen

400 g Rotkohl

100 g Apfel

1 klein. Zwiebel

2 Gewürznelken

1 Lorbeerblatt

20 g Schmalz

1 EL Essig

1 Spritzer flüssiger Süßstoff Salz

schwarzer Pfeffer

100 ml entfettete, heiße Fleisch- oder Knochenbrühe

Den Kohlkopf putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Den Apfel vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken.

Das Schmalz in einem Schmortopf zerlassen, dann den Kohl und die Apfelscheiben in das Fett geben. Mit dem Essig, dem Süßstoff, Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren. Die Fleischbrühe dazugeben und die Zwiebel dazugeben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-40 Min. schmoren lassen. Dabei ab und zu umrühren.

Die Zwiebel herausnehmen und den Rotkohl eventuell nochmals würzen.

Pro Portion: 170 kcal

Artischocken gebraten

4 Portionen

6 Artischocken (klein)

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

2 Z Knoblauch

1/2 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

Die Artischocken waschen und die äußeren Blätter abzupfen. Nun den Stiel spitz zulaufend schälen, die Artischocken achteln und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend in heißem Öl etwa 5 Min. schmoren. Dabei mehrmals umrühren.

Den gepressten Knoblauch und die gehackte Petersilie zugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten erwärmen. Auf vorgewärmten Tellern heiß servieren.

Pro Portion: 61 kcal / 255 kJ

Auberginen indische Art

4 Portionen

500 g Auberginen

1 Zwiebel

2 Peperoni (grün)

2 TL Senfpulver (schwarz)

4 Knoblauchzehen

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 EL Curry

1 Spr Essig

1 TL Öl (Sonnenblumen, zum anbraten) Salz

Die Auberginen in etwa 1cm große Würfel schneiden, in Öl anbraten und beiseitestellen.

Nun die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Zusammen mit den Peperoni, den Knoblauchzehen und dem Curry anbraten.

Die Auberginen dazugeben und alles noch einmal etwa 15 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 150 kcal / 630 kJ

Auberginencurry-Indische Art

600 g Auberginen

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

3-4 EL Currypulver

1 TL Zimt

1 Dose Kokosmilch (400 ml)

Salz

Pfeffer

1 Töpfchen Koriander

Die Auberginen waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Auberginen, die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Curry, Zimt und Kokosmilch dazugeben. Etwa 30 Min. garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen und darüber streuen.

Pro Portion: ca. 100 kcal

Auberginen-Sesam-Paste

4 Portionen

2 Auberginen
0,2 Tasse Sesampaste (Tahini)
1/2 TL Kreuzkümmel (zerstoßen)
3 Z Knoblauch
2 EL Olivenöl (extra Vergine)
3 EL frischer Zitronensaft
1 EL frische Petersilie (gehackt)
1 1/2 TL Salz

Zunächst den Grill vorheizen. Den Knoblauch schälen und mit einem halben TL Salz fein zerstoßen.

Kleine Löcher rundherum in die Auberginen einstechen und auf einem Rost im Grill etwa 20-35 Min. grillen (etwa 10 Zentimeter über der Hitzequelle). Dabei etwa alle 10 Min. wenden. Abkühlen lassen.

Den Stielansatz und die verkohlte Schale von den Auberginen entfernen und Auberginenfleisch mit Tahini, Knoblauchpaste, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz pürieren, bis alles gut gemischt ist. Eventuell nachsalzen.

Auf einer flachen Schüssel anrichten, mit Öl betröpfeln und mit Petersilie garnieren.

Pro Portion: 142 kcal / 597 kJ

Avocado-Salat

6 Personen

6 Tassen handlich zerkleinerter grüner Salat
3 reife, mittelgroße Tomaten, in Stücke geschnitten
5 grüne Zwiebeln, gehackt
1 kleine Gurke, gewaschen und in Würfel geschnitten
3 EL Zitronensaft
1/3 TL Knoblauchgranulat

- 1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1 große, reife, geschälte Avocado

Grüner Salat, Tomaten, Zwiebeln und Gurke werden gründlich gemischt. 2 EL Zitronensaft werden mit Knoblauchgranulat, schwarzem Pfeffer und Salz gemischt und über die Salatmischung gegeben. Die Avocado halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden oben auf dem Salat strahlenförmig verteilt und mit dem restlichen Zitronensaft beträufelt, damit sich die Avocados nicht braun verfärben. Sofort servieren.

Pro Portion: ca. 85 Kcal

Baked Beans

8 Portionen

- 400 g Weiße Bohnen (klein, getrocknet)
- 2 Zwiebeln
- 150 g Frühstücksspeck
- 500 ml Wasser
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 5 EL Ahornsirup
- 3 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Die Zubereitungszeit beträgt 2 Tage.

Die Bohnen in Wasser geben und über Nacht quellen lassen. Nach dem Abtropfen die Bohnen in einem Topf mit reichlich frischem Wasser aufsetzen und etwa 15 Min. mit Deckel köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb abschütten und mit den gewürfelten Zwiebeln vermischen.

Die Hälfte der Speckscheiben in eine feuerfeste Form legen und mit der Hälfte der Bohnenmischung bedecken. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.

In einem Topf Wasser, Senf, Ahornsirup, Essig, Salz und Pfeffer erwärmen und die Bohnen damit begießen. Das Ganze mit Deckel im auf 130 Grad vorgeheizten Backofen

etwa 3 ½ Stunden garen. Eventuell zwischendurch mit Wasser auffüllen, die Bohnen sollten nicht zu trocken werden.

Pro Portion: 127 kcal / 533 kJ

Blech-Kartoffeln

10 Portionen

3 EL Rapsöl
3 TL Salz
3 TL Mohn
3 TL Sesam
3 TL Kümmel
2 kg Kartoffeln

Ein Backblech mit Öl bepinseln und mit Salz, Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen. Nun die gewaschenen und halbierten Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf geben. Das Ganze im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen etwa eine halbe Stunde backen.

Pro Portion: 176 kcal / 736 kJ

Blumenkohlrohkost

4 Portionen

1/2 Blumenkohl
1 Zwiebel (klein)
1 Gewürzgurke
1 Apfel
1 EL Nüsse
5 EL Schlagsahne
1 EL Öl

1/2 TL Zucker
1/2 Zitrone (Saft davon)
Salz
Pfeffer

Zunächst den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und 10 Min. in kaltes Salzwasser legen. Anschließend die Zwiebel und die Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden und den Apfel grob raspeln.

Für die Soße Sahne, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer mischen und den Zitronensaft zugeben. Zum Schluss alles mischen, die Nüsse hinzugeben und sofort servieren.

Pro Portion: 153 kcal / 640 kJ

Bohnen mit Tomaten und Salbei

4 Portionen

500 g Buschbohnen
Salz
4 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Butter
Pfeffer
2 TL Salbei (gehackt)

Die Buschbohnen waschen, abfädeln und in kochendem Salzwasser bissfest kochen.

Die Tomaten waschen, entstielen und mit heißem Wasser überbrühen. Dann die Haut abziehen und Tomaten vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Die Bohnen und die Tomatenviertel zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Pfeffer, Salz und Salbei würzen und heiß servieren.

Pro Portion: 91 kcal / 383 kJ

Bohnensalat mit Rucola

4 Personen

1 Bd. frisches oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut

Salz

500 g grüne Bohnen

250 g Kirschtomaten

1 Bund Rucola

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Balsamico-Essig

Pfeffer

4 EL Olivenöl

2 EL Pinienkerne

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das frische Bohnenkraut abbrausen. Die Bohnen kurz abbrausen, putzen, falls nötig die Fäden abziehen und große Bohnen halbieren. Die Bohnen und das Bohnenkraut ins kochende Wasser geben. Das Gemüse in ca. 18 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Den Rucola abbrausen, trocken tupfen und die Blätter in Stücke zupfen. Die Zwiebel abziehen, längs vierteln und in Spalten schneiden. Mit Rucola, Tomaten und den Bohnen in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl langsam unterrühren.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die Marinade über den Salat geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Beim Rösten der Pinienkerne die Pfanne häufig rütteln, damit sie nicht schwarz werden.

Pro Portion: ca. 200 kcal

Bundmöhren mit Buttermandeln

4 Portionen

1 Bund Möhren
2 EL Butter
Zucker
Salz
Pfeffer
50 g Mandeln (gestiftelt)

Die Möhren putzen und ca. 4 cm Grün stehen lassen. In einem Topf 1 EL Butter auslassen und die Möhren zugedeckt darin etwa 10 Min. dünsten. Ab und zu umrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Mandeln darin rösten. Die gerösteten Mandeln über die Möhren verteilen.

Pro Portion: 132 kcal / 553 kJ

Bunter Gemüsesalat

4 Portionen

1 Zucchini
1 Möhre
1 Rettich
1 Paprikaschote (gelb)
1 Paprikaschote (grün)
2 EL Zitronensaft
4 EL Kräuter (gehackt, zum Beispiel Kerbel, Pfefferminze, Petersilie)
Salz
Pfeffer
Zucker
5 EL Rapsöl

Die Zucchini putzen und waschen. Die Möhre und den Meerrettich schälen. Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und waschen. Das Gemüse in gleichmäßig lange, dünne Streifen schneiden.

Den Zitronensaft mit den Kräutern, den Gewürzen und dem Rapsöl verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Den Gemüsesalat vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 181 kcal / 760 kJ

Bunter Gemüse-Salat

4 Portionen

375 g Möhren

500 g Porree

1 Dose (314 ml) Bambusschösslinge in Stücken

2 Knoblauchzehen

1/2 Topf Koriander

2 EL Öl

5 EL Sojasoße

100 g Asia Gewürz-Sauce süß-sauer

1/2 TL Sambal Oelek

3 EL Limettensaft Salz

Die Möhren in Stifte, den Porree in Ringe und den Bambus in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und den Koriander hacken.

Das Öl erhitzen. Das Gemüse bei starker Hitze unter Rühren kurz anbraten. Den Knoblauch und den Koriander zufügen. Die Sojasoße und die Gewürz-Sauce unterrühren. Mit Sambal Oelek, Limettensaft und Salz abschmecken.

Pro Portion: ca. 130 kcal

Buntes Frühlingsgemüse

4 Portionen

250 g Kohlrabi
350 g Möhren junge
250 g Zuckerschoten
150 g Spinat
0.5 Bd. Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Butter
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
125 ml Gemüsebrühe
5 EL Kräuterfrischkäse
1/2 Zitrone, Saft von
1 Handvoll Kerbel

Den Kohlrabi und die Möhren schälen und in Würfel von etwa 1/2 cm Kantenlänge schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem hellen Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Die Möhren und den Kohlrabi dazugeben und etwa 4 Min. dünsten. Dabei öfter umrühren.

Die Zuckerschoten, den Spinat und die Zwiebeln untermischen. Alles salzen, pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse etwa 15 Min. garen.

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft glattrühren, unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken. Den Kerbel abrausen, von den Stängeln befreien und die Blätter auf das fertige Gemüse streuen.

Pro Portion: 795 KJ

Feldsalat mit Löwenzahn

100 g Feldsalat
20 g junge und frische Löwenzahnblätter
4 TL Olivenöl
1 gepresste Knoblauchzehe

Den Feldsalat und die Löwenzahnblätter gründlich waschen und in eine Salatschale geben. Das Olivenöl in einer kleinen Schale mit der gepressten Knoblauchzehe verrühren und dann über den Salat gießen und gut vermischen.

Pro Portion: 120 Kcal

Caldo Verde

4 Portionen

500 ml Hühnerbrühe
320 g Kartoffeln, geschält
2 Knoblauchzehen Salz schwarzer Pfeffer 300 g Grünkohl
4 TL Olivenöl

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Die Kartoffeln würfeln, den Knoblauch schälen und alles 20 Min. in der Brühe garen. Währenddessen den Grünkohl waschen und in millimeterfeine Streifen schneiden. Den Topf mit Brühe vom Herd nehmen. Die Kartoffeln und den Knoblauch mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Grünkohlstreifen zufügen und das Ganze nochmals 5 Min. bei geöffnetem Deckel kochen lassen. Der Kohl sollte gar, aber noch fest sein. Zuletzt das Olivenöl unter die Suppe ziehen, abschmecken und heiß servieren.

Pro Portion: 130 kcal / 544 kJ

Chicorée in Avocadocreme

4 Portionen

2 Chicorée
1 Avocado
1/2 Zitrone (gepresst)
Salz
Pfeffer
Chilipulver
1/2 Becher Joghurt

Den Chicorée putzen, waschen und das bittere Ende kegelförmig ausschneiden. Anschließend den Chicorée in Scheiben schneiden.

Das Avocadofleisch auslösen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Joghurt pürieren. Nun die Avocadocreme mit dem Chicorée mischen.

Pro Portion: 148 kcal / 618 kJ

Chicoréesalat mit Champignons

4 Portionen

400 g Chicorée
100 g Champignons
2 TL Zitronensaft
100 g Weintrauben grüne
2 EL Magerquark
1 Eigelb
Salz
1 Messerspitze Zucker
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Apfelessig

3 EL Distelöl

6 Blätter Pfefferminze

Vom Chicorée die schlechten Außenblätter entfernen, die Stauden waschen und 8 ganze Blätter beiseitelegen. Die Wurzelenden kürzen und einen etwa 3 cm großen Keil herausschneiden. Die Stauden in 3 cm breite Streifen schneiden.

Die Stielenden der Champignons etwas kürzen. Die Pilze lauwarm abbrausen und in Scheiben schneiden. Mit dem Chicorée und dem Zitronensaft vermengen.

Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen, jede Traube halbieren und die Kerne entfernen. Den Quark mit dem Eigelb, etwas Salz und Pfeffer, dem Zucker, dem Essig und dem Öl verrühren und unter den Salat heben.

Die Pfefferminze waschen und streifig schneiden. Eine Salatplatte mit den ganzen Chicoréeblättern auslegen. Den angemachten Salat, die Weintrauben und die Minze darauf geben.

Pro Portion: 490 KJ

Auberginen mit Schafskäse

4 Portionen

2 Auberginen

70 g Schafskäse

1 EL Harissa

1 EL Olivenöl

1 EL Öl

Salz

Die Auberginen halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Scheiben kurz in kaltes Salzwasser legen, herausnehmen und mit Küchentuch trocken tupfen. Das Pflanzenöl heiß werden lassen und die Scheiben darin braun braten. Herausnehmen und jede Scheibe mit einem Stück Schafskäse belegen. Harissa mit Olivenöl mischen und alles über die Auberginenscheiben geben.

Pro Portion: 128 kcal / 541 kJ

Chili vegetarisch

3 Portionen

- 1 Paprikaschote, rote
- 1 Paprikaschote, grüne
- 1/2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 Dos. Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 2 EL Olivenöl extra Vergine
- 1 Beutel Gemüseküche Fix für Ratatouille
- 1 TL Chilipulver
- 1 Stück frischer Rettich
- 1/2 Bd. Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Paprikaschotenstücke und die Frühlingszwiebeln in dem Olivenöl anbraten. 1/4 l Wasser zugießen und den Fisch für die Ratatouille einrühren. Unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen. Die Bohnen zufügen. Weitere 5 Min. kochen lassen. Mit Chilipulver abschmecken.

Den Rettich schälen, raspeln und mit gehackter Petersilie vermischen. Zum Chili servieren.

Pro Portion: ca. 195 kcal / 816 KJ

Gurkensalat mit Krabben

4 Portionen

- 1 Salatgurke
- 150 g Krabben (küchenfertig)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- 2 EL Rapsöl

Pfeffer

1 Bund Dill

Die geschälte und in Scheiben gehobelte Gurke mit den Krabben mischen.

Zitronensaft, Essig und Salz gut verrühren. Das Öl unter ständigem Rühren einfließen lassen und die Vinaigrette mit Pfeffer abschmecken. Das Dressing über die Gurken gießen und alles gut durchmischen. Den Salat mit gehacktem Dill bestreut servieren.

Pro Portion: 112 kcal / 469 kJ

Chinesischer Frühlingsalat

4 Portionen

10 g getrocknete chinesische Champignons oder Mu-Err-Pilze

100 g Buchweizennudeln

1/2 EL Öl

1/2 Rote Paprikaschote

1/2 Gelbe Paprikaschote

50 g Lauch/Porree

75 g Salatgurke

Soße

2 TL Öl

1 EL Sojasoße

1/2 EL Essig

50 g gekochter Schinken

Salz

Pfeffer

Die Pilze 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser, dem das Öl zugesetzt wurde, einlegen und ca. 4-6 Min. unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Das Nudelwasser abgießen und die Nudeln in ein Sieb schütten. Kalt abschrecken. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen bzw. entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Paprika und den Lauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Schinken für die Salatsoße würfeln und die Soße anmachen. Die Pilze ausdrücken, in feine Streifen

schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Gemüse und den Nudeln unter die Salatsoße mischen. Anschließend den Frühlingssalat kaltstellen.

Pro Portion: 175 kcal / 733 kJ

Einfaches Salatdressing

4 Portionen

200 g Joghurt (1,5 %)

2 EL Mayonnaise (50 %)

1 EL geriebener Meerrettich (Fertigprodukt)

1 TL Dijon-Senf

1 EL gehackte Petersilie

1 TL gehackter Dill

1/4 TL Selleriesalz Salz schwarzer Pfeffer

In einer großen Schüssel den Joghurt und die Mayonnaise gut verrühren. Den Meerrettich, den Senf, die Petersilie, den Dill, das Selleriesalz und den Pfeffer dazugeben und alles gut miteinander vermischen.

Pro Portion: 50 kcal / 207 kJ

Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt

4 Fleischtomaten

2 Dosen Thunfisch (ohne Öl)

3 EL Creme fraiche

1/2 Zitrone (ausgepresst)

1 Packung Kresse

1 TL Meerrettich

Salz

Pfeffer

Von den gewaschenen Tomaten einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Die Deckel und das Fruchtfleisch fein hacken. Den abgetropften Thunfisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerpfücken. Das Fruchtfleisch, die Creme fraiche und den Zitronensaft zugeben und glattrühren. Die Kresse vorsichtig unterheben. Die Masse mit Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken und in die innen gesalzenen und gepfefferten Tomaten füllen.

Pro Portion: 184 kcal / 771 kJ

Eierkuchenrollen mit Spinat

4 Personen

100 g Spinat
50 g Rucola
100 g Möhren
1 EL Sojasoße
1 TL Speisestärke
5 Eier
Salz
Pfeffer 2 EL Butter

Den Spinat und den Rucola waschen, putzen, in kochendem Wasser blanchieren, abgießen, ausdrücken und fein hacken. Die Möhren schälen und fein würfeln. Spinat, Rucola, Möhren, Sojasoße, Stärke, 1 Ei, Salz und Pfeffer vermischen.

Die restlichen Eier verquirlen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eimasse hineingeben. Sobald die Oberfläche gestockt ist, den Pfannkuchen auf einen Teller geben und die Hälfte der Füllung darauf verteilen. Die restliche Eimasse, bis auf 1 TL, in die Pfanne geben und einen zweiten Pfannkuchen ausbacken. Restliche Füllung darauf verteilen. Aufrollen, die Ränder mit dem übrigem Ei bestreichen und festdrücken.

Die Pfannkuchenrollen auf einem feuerfesten Teller geben. In einen Dampfeinsatz, 2 cm über köchelndes Wasser, zugedeckt ca. 20 Min. dämpfen. Die Teller herausnehmen. Die Eierkuchenrollen ausschneiden und sofort servieren. Je nach Geschmack mit Kräutern garnieren.

Pro Portion: ca. 190 kcal

Folienkartoffeln mit Dipp

10 Portionen

10 Kartoffeln (mittelgroß)
3 Z Knoblauch
75 ml Öl (Sonnenblumenöl)
1/4 TL gemahlener Pfeffer
1 Chilischote (klein)
1 Dose Mais (Konserve)
250 g Creme fraiche

Zunächst die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Dann die Knoblauchzehen pressen und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Nun 10 Stückchen Alufolie vorbereiten und jeweils mit dem Knoblauchöl bepinseln. Darin die Kartoffeln einwickeln.

Für den Dipp: Die Chili-Schote aufschlitzen und entkernen. Dann ordentlich waschen, trocknen und fein hacken. Schließlich den Mais pürieren, mit den Chiliwürfeln und der Creme fraiche verrühren. Den exotischen Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Kartoffeln an die Glut legen und je nach Größe etwa 30-45 Minuten grillen.

Pro Portion: 140 kcal / 585 kJ

Kartoffelgulasch

4 Portionen

500 g Kartoffeln
100 g Speck (durchwachsen)
3 Zwiebeln
1 Salatgurke
500 ml Gemüsebrühe
3 EL Soßenbinder (hell)
1 EL Balsamessig
Salz

Pfeffer

Petersilie

Ungeschälte Kartoffeln in reichlich Salzwasser 20 Min. garen. In der Zwischenzeit den Speck würfeln und die geschälten Zwiebeln fein hacken. In einer Pfanne den Speck auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Anschließend die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Die geschälte, halbierte und in fingerdicke Stücke geschnittene Gurke zugeben und mit Brühe ablöschen.

Die Kartoffeln pellen, grob würfeln und zu den Gurken geben. Mit Soßenbinder andicken und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Speckwürfeln und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 192 kcal / 806 kJ

Eierrollen mit Gemüsefüllung

8 Portionen

100 g Mehl

125 ml Wasser

3 Eier

2 Prisen Salz

80 g Zwiebeln

2 Z Knoblauch

250 g Weißkraut

200 g Möhren

80 g Stangensellerie

100 g Lauch

4 EL Rapsöl

1 Prise Pfeffer

2 EL Petersilie (feingehackt)

2 EL Butterschmalz

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Wasser, den Eiern und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 30 Min. quellen lassen.

Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Weißkraut in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen, den Stangensellerie putzen und in dünne Stifte schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden.

Das Öl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel zufügen und glasig anschwitzen. Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben, kurz mitdünsten lassen und die Hitze reduzieren. Das Gemüse etwa 10-12 Min. dünsten und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem EL Petersilie bestreuen.

Eine Pfanne dünn mit etwas zerlassener Butter auspinseln und nacheinander 8 dünne Pfannkuchen von etwa 20 cm Durchmesser backen.

Die Pfannkuchen auf einer Arbeitsfläche auslegen und die Füllung darauf verteilen. Zuerst die Längsseiten bis zur Mitte über die Füllung legen, dann aufrollen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Eierrollen hineingeben und rundherum kurz goldgelb ausbacken.

Mit der restlichen gehackten Petersilie bestreuen und mit Feldsalat servieren.

Pro Portion: 168 kcal / 701 kJ

Französisches Erbsengemüse

4 Portionen

1 EL Butter

5 Zwiebeln

5 Bl Kopfsalat

1 Tasse Wasser

1/2 TL Fondor

1 Packung Erbsen (TK)

1 TL Zucker

Salz

Pfeffer

2 TL Speisestärke

Die Butter in einem Topf erhitzen und die in Achtel geschnittenen Zwiebeln darin dünsten. Den in Streifen geschnittenen Kopfsalat zugeben und mit dem Wasser ablöschen. Mit Fondor abschmecken und etwa 5 Min. garen lassen. Danach die Erbsen und den Zucker hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt weitere 3 Min. köcheln. Die Stärke mit ein wenig kaltem Wasser anrühren. Das Gemüse damit binden und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Pro Portion: 104 kcal / 434 kJ

Frittiertes Gemüse im Teigmantel

4 Portionen

1 Ei

80 g Mehl

200 ml Buttermilch

Muskatnuss

Salz

1 TL Rapsöl

250 g Brokkoli

250 g Spargel

300 g Rosenkohl

150 g Champignons

2 Zwiebeln

1 Paprika (rot)

Rapsöl (zum Frittieren)

Das Ei trennen. Das Eigelb mit Mehl, Buttermilch, Salz, Muskatnuss und einem TL Rapsöl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Eine Stunde ruhen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Das Gemüse waschen und putzen. Die Brokkoliröschen 5 Min., den Rosenkohl 10 Min. garen. Das restliche Gemüse mundgerecht schneiden, auf eine Gabel spießen und durch den Teig ziehen. Das Rapsöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Das "Teig-Gemüse" im Rapsöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen. Heiß servieren.

Pro Portion: 199 kcal / 834 kJ

Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp

10 Portionen

3 Pink Grapefruits
50 g Hüttenkäse
200 g Doppelrahm-Frischkäse
100 ml Milch
Salz
Pfeffer nach Belieben
1-2 EL Weißweinessig
3 rote Paprikaschoten
2 große Köpfe Romana-Salat
75 g Pecannüsse

Am Vormittag die Grapefruits dick schälen und filetieren. Den austretenden Saft dabei auffangen. Die Filets zugedeckt zur Seite stellen.

Beide Käsesorten mit der Milch und dem Grapefruitsaft glattrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und eventuell Essig abschmecken und kaltstellen.

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Die Schoten 1 cm groß würfeln. Den Salat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Nüsse grob hacken und ohne Fett rösten. Alles zugedeckt zur Seite stellen.

Vor dem Servieren das Dressing durchrühren. Wenn nötig, mit Milch verdünnen. Den Salat, die Paprika, die Grapefruits und die Nüsse locker vermischen. Den Dipp dazu servieren.

Pro Portion: 140 kcal / 590 kJ

Gurken in Schinken gebraten

3 Portionen

2 Salatgurken
Salz
150 g Schinken (roh)

50 g Butter

Pfeffer

1 EL Dill

Die Salatgurken schälen, halbieren, salzen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Den Schinken fein würfeln und in der Butter im Bräter anbraten. Die Gurkenwürfel zugeben und unter ständigem Rühren 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gehackten Dill unterheben und noch ein paar Minuten durchziehen lassen.

Pro Portion: 198 kcal / 827 kJ

Frühlingsalat

4 Portionen

10 g getr. chin. Champignons oder Mu-Err-Pilze

100 g Buchweizennudeln

1/2 EL Öl

1/2 Rote Paprikaschote

1/2 Gelbe Paprikaschote

50 g Lauch/Porree

75 g Salatgurke

Soße

2 TL Öl

1 EL Sojasauce

1/2 EL Essig

50 g Gekochter Schinken

Salz

Pfeffer

Die Pilze 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser, dem das Öl zugesetzt wurde, geben und 4-6 Min. unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Das Nudelwasser abgießen. Die Nudeln in ein Sieb schütten und kalt abschrecken. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen bzw. entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Paprika und den Lauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Schinken für die Salatsauce würfeln und die Sauce anmachen. Die Pilze ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse und den Nudeln unter die Salatsauce mischen. Anschließend den Frühlingsalat kaltstellen.

Pro Portion: 175 kcal / 733 kJ

Gemischter Salatteller

100 g Blattsalat

50 g Chicorée

50 g Feldsalat

2 EL Olivenöl

Essig

Salz

Pfeffer

Den Salat waschen und zerkleinern und in eine Schale geben. Das Olivenöl und den Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 140 Kcal

Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck

4 Portionen

250 g Sojabohnensprossen

2 Frühlingszwiebeln

2 Z Knoblauch

50 g Speck (geräuchert)

4 EL Sesamöl

2 EL Austernsoße

1 TL Sojasoße (hell)

Die Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in 5 cm lange Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und anschließend fein hacken. Den geräucherten Speck in kleine Würfel schneiden.

Im Wok oder in einer tiefen Pfanne das Sesamöl erhitzen. Den Speck und den Knoblauch kurz darin anbraten. Die Sojabohnensprossen, die Frühlingszwiebeln zugeben und gut vermischen. Mit der Austernsoße und der Sojasoße abschmecken. Sofort servieren.

Pro Portion: 188 kcal / 787 kJ

Würziger Gurkendrink

2 Portionen

250 g Salatgurke, geschält
1/2 kleine Zwiebel, geschält
1/2 Knoblauchzehe, geschält
2 EL Zitronensaft
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
2 Blätter Zitronenmelisse
1 EL Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern
150 g Dickmilch, 1,5 % Fett
weißer Pfeffer
Salz
4 Scheiben Gurke, zum Garnieren

Die Gurke, die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden. Alles zusammen mit dem Zitronensaft, den Kräutern und dem Frischkäse im Mixer gründlich pürieren. Die Dickmilch darunter quirlen und den Drink mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Drink in Gläser füllen und mit jeweils zwei Gurkenscheiben garnieren.

Pro Portion: 106 kcal / 445 kJ

Geformte Kichererbsen

30 Stück

200 g Kichererbsen

1 Zwiebel mittelgroße

3 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

3 EL Fertigpulver für Kroketten oder Kartoffelpuffer

1 TL Kreuzkümmel gemahlener

1 TL Koriander gemahlener

1 TL Paprikapulver, edelsüß

3 EL frisches gehacktes Basilikum, od. 2 TL getrocknetes

Salz

Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Die Kichererbsen in reichlich Wasser etwa 12 Stunden einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Kichererbsen mit der Petersilie, der Zwiebel und dem Knoblauch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Das Fertigpulver und die Gewürze dazugeben und alles mit den Händen gründlich vermischen. Den Teig fest zusammendrücken und mindestens 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Das Öl in einer Fritteuse auf höchster Stufe erhitzen. Aus dem Teig etwa 30 esslöffelgroße Bällchen formen und diese bei starker Hitze in 2-3 Min. goldgelb frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

Pro Portion: 230 KJ

Gefüllte Kirschtomaten

8 Portionen

14 Kirschtomaten

14 Z Knoblauch (oder Pesto für die Füllung verwenden)

2 Spr Olivenöl

Zunächst die Kappen der Kirschtomaten abschneiden. Die Tomaten entkernen und mit dem Pesto, den Knoblauchzehen oder Kräuterbutter füllen. Danach die Tomaten in Alufolie wickeln. Bitte beachten: Oben etwas geöffnet lassen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Grillzeit bei voller Glut beträgt etwa 5 Min.

Pro Portion: 26 kcal / 111 kJ

Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce

500 g Sauerkraut

1 EL Zucker

1/2 TL Zimt, gemahlen

Weißer Pfeffer

40 g Rosinen

400 g Weinblätter, a. d. Glas

50 g Semmelbrösel

200 g Butter

200 g Creme fraîche

1/4 l Weißwein, halbtrocken

70 g Mandeln, gehäutet

Salz

1 TL Zitronensaft

Das Sauerkraut kurz waschen, ausdrücken und fein schneiden. Mit Zucker, Zimt und reichlich Pfeffer würzen. Die Rosinen heiß abbrausen und abtropfen lassen.

Die Weinblätter in heißem Wasser waschen und zwischen den Küchentüchern trocknen. Die Semmelbrösel in 50 g Butter goldbraun rösten. Mit dem Sauerkraut, den Rosinen und der Creme fraîche verkneten. Je 2-3 Weinblätter aufeinanderlegen. Mit je 1 EL Füllung belegen und die Seiten darüber schlagen. Die Blätter aufrollen.

Eine ofenfeste Form mit 20 g Butter ausfetten (restliche Butter kaltstellen). Die Röllchen in die Form legen. Die Hälfte des Weines dazugeben. Die Form mit Alufolie verschließen. Die Röllchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 Min. garen.

Knapp die Hälfte der Mandeln halbieren und ohne Fett hellbraun rösten. Die restlichen Mandeln mahlen und in 30 g Butter hellbraun rösten. Mit dem restlichen Wein ablöschen und 2-3 Min. ohne Deckel kochen.

Die restliche kalte Butter mit dem Schneebesen nach und nach in Stückchen unterschlagen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen. Mit den Mandeln bestreuen und zu den Weinblättern servieren.

Pro Stück: ca. 133 kcal

Zwiebeln in der Folie

4 Portionen

4 Zwiebeln (groß)

Pfeffer (grob geschrotet)

4 EL Olivenöl

4 TL Rosmarin (frisch)

Salz

Die Zwiebeln sorgfältig schälen. Auf der Oberseite je etwa 2 cm tief kreuzweise einschneiden. Pro Zwiebel ein großes Blatt Alufolie bereitlegen. Je eine Zwiebel daraufsetzen und diese mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Die Rosmarinnadeln rundherum in die Zwiebeln pieksen. Die Folienblätter zu Paketen verschließen. Auf ein Blech (oder auf den Grill) legen.

Die Zwiebeln im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille während etwa 50 Min. backen.

Pro Portion: 112 kcal / 470 kJ

Gegrillte Gemüse-Spieße

8 Spieße

1/2 Bd. gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Rosmarin)

2 EL Walnussöl

4 EL neutrales Pflanzenöl Salz schwarzer Pfeffer

1 Zehe Knoblauch

1 kleine Aubergine (etwa 350 g)

1 gelbe Paprikaschote (etwa 150 g)

300 g Zucchini

16 kleine Champignons

Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Aus Öl, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Marinade herstellen. Den Knoblauch pellen und mit einer Presse in die Marinade drücken. Die Aubergine waschen, den Stielansatz entfernen und die Aubergine in 2 x 2 cm große Würfel schneiden.

Die Paprika vierteln, die Trennhäutchen und die Kerne gründlich entfernen. Die Paprika waschen. Die Viertel in Würfel von etwa 3 cm Kantenlänge schneiden. Die Zucchini waschen. Den Stiel und den Blütenansatz entfernen. Die Zucchini in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden.

Die Champignons waschen und putzen. Das Gemüse in die Marinade legen und für etwa 1 1/2 Stunden kühl stellen. Das Gemüse aufspießen und (am besten auf einer Grillschale) unter mehrmaligem Wenden grillen bis es gar ist.

Pro Spieß: ca. 90 kcal

Kanarische Salzkartoffeln

4 Portionen

1 kg Kartoffeln (klein)

1/2 kg Salz (am besten Meersalz)

1 Spr Essig

Petersilie

Chilipulver

Die Kartoffeln sehr gut waschen und bürsten, aber nicht schälen! In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und die Würzzutaten zufügen.

Im offenen Topf kochen, bis die Kartoffeln stark mit Salz verkrustet sind. Den Topf von der Kochplatte nehmen und das Wasser abgießen.

Pro Portion: 174 kcal / 725 kJ

Gegrilltes Gemüse

4 Portionen

2 Fenchelknollen

150 g Austernpilze

2 Kohlrabi

1 Rote Paprikaschote

8 kleine Tomaten

4 EL Sojasoße

Pfeffer

2 EL Zitronenschale

4 EL Öl

Frische Kräuter nach Belieben

Alufolie für den Rost

Den Fenchel putzen, halbieren und in kochendem Wasser 2 Min. blanchieren. Sofort abschrecken. Die Austernpilze gründlich putzen. Die Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Nochmals halbieren. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und vierteln. Die Tomaten waschen und oben kreuzweise einschneiden.

Aus Sojasoße, Pfeffer, Zitronensaft und Öl eine Marinade rühren. Das Gemüse etwa 30 Min. darin ziehen lassen. Aus Alufolie 4 "Körbchen" formen. Das Gemüse darin etwa 10 Min. grillen. Dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen. Nach Belieben mit frischen Kräutern verfeinern.

Pro Portion: ca. 120 kcal / 502 kJ

Kartoffel-Kräuter-Dressing

4 Portionen

2 Kartoffeln (mehligkochend)
1 TL Senf (Dijon-Senf oder Estragon)
0,1 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Schalotte
2 EL Essig (Kräuteressig)
Salz
Pfeffer (weiß)
1/2 Bund Petersilie

Die Kartoffeln ca. 20 Min. kochen. Pellen und sofort durch eine Kartoffelpresse oder ein feines Sieb drücken. Den Senf und die Brühe unterrühren. Die Schalotte fein hacken und mit den übrigen Zutaten unter die Kartoffelbrühe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Kartoffel-Vinaigrette rühren. Schön sämig wird dieses Dressing durch die Kartoffeln. Die Brühe und der Kräuter-Senf geben viel Würze, da kann man auf Öl ganz verzichten.

Pro Portion: 44 kcal / 182 kJ

Gelber Blumenkohl

4 Portionen

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 Z Knoblauch
1/2 TL Kurkuma
1 TL Koriandersamen
2 Kardamomschoten
1 Blumenkohl
125 ml Wasser
2 Z Minze
Salz

Pfeffer

Die gehackte Zwiebel mit dem Öl in einem mittelgroßen Topf 8 Min. dünsten. Dann den zerdrückten Knoblauch, das Kurkuma, den gemahlene Koriandersamen und das Kardamom zugeben. Unter Rühren weitere 2-3 Minuten garen. Den Blumenkohl zugeben und vorsichtig in der Zwiebel-Gewürz-Mischung wenden. Das Wasser sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Mischung zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen und den Blumenkohl etwa 15 Min. bei mäßiger Hitze garen, bis er weich ist. Den Topf gelegentlich rütteln, damit die Zutaten nicht am Boden anhaften und gleichmäßig garen.

Den Blumenkohl herausnehmen, mit der Minze garnieren und sofort servieren.

Pro Portion: 162 kcal / 681 kJ

Gemüsecurry mit Bananen

1 kleinen Blumenkohl

200 g Brokkoli

Lauch

2 Karotten

2 mittelgroße Bananen

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

2 EL Butterschmalz

1 EL Curry

2 Becher Sahnejoghurt

Das Gemüse putzen und waschen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen teilen. Die Stiele fein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel mit den gewürfelten Bananen darin andünsten. Die Knoblauchzehen dazupressen und das Currypulver darüber stäuben.

Nun das Gemüse nacheinander darin andünsten und mit verquirltem Joghurt übergießen. Etwa 30 Min. köcheln lassen, dann vorsichtig mischen und abschmecken.

Pro Portion: ca. 190 Kcal / 790 kJ

Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat

8 Portionen

500 g Paprikaschoten (rot)

300 ml Schlagsahne

Salz

Pfeffer

200 g Zucchini

10 g Butter

13 Bl Gelatine (weiß)

100 g Möhren

450 g Blattspinat (aufgetaut und gehackt) Muskat

Den Paprika waschen und mit der Hautseite nach oben so lange im heißen Backofen (200 Grad) grillen, bis die Haut fast schwarz ist und Blasen wirft. Dabei ab und zu wenden. Die Haut abziehen. Die Paprika mit zwei Drittel der Sahne pürieren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn Sie keinen Grill haben: Geputzte, kleingeschnittene Paprika in wenig Wasser dünsten, abgießen und mit der Sahne pürieren.

Die Zucchini putzen, waschen, der Länge nach vierteln und im heißen Fett 5 Min. dünsten.

5 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 10 Min. einweichen. Tropfnass bei milder Hitze auflösen und unter die Hälfte der Paprikamasse rühren. Die Masse in eine Terrinenform gießen und die Hälfte der Zucchini viertel hineinlegen. Im Kühlschrank 20 Min.

fest werden lassen.

Inzwischen die Karotten schälen, waschen und in kochendem Salzwasser 10 Min. garen. In grobe Streifen schneiden.

Den Spinat nach Packungsanweisung garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der restlichen Sahne verrühren. 3 Blatt Gelatine einweichen, auflösen und unter den Spinat rühren.

Die Karottenstreifen auf die Paprikaschicht legen und den Spinat darüber geben. Wieder 20 Min. fest werden lassen.

5 EL Gelatine einweichen, auflösen, unter die übrige Paprikamasse rühren und auf die Spinatschicht geben. Die restlichen Zucchini viertel darauflegen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Pro Portion: 187 kcal / 783 kJ

Gemüseröllchen gegrillt

4 Portionen

100 g Paprika (rot)

300 g Aubergine

400 g Zucchini

1 Z Knoblauch

5 EL Olivenöl

1 EL Kräuter der Provence

Salz

Pfeffer

Den Paprika putzen und in feine Streifen schneiden. Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken, mit dem Öl und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gewaschenen und trocken getupften Auberginenscheiben mit dem Kräuteröl bepinseln. Je zwei Zucchinischeiben nebeneinanderlegen und darauf eine Auberginenscheibe geben. Die Paprikastreifen darauf verteilen und das Ganze aufrollen. Mit einem Zahnstocher feststecken und unter dem vorgeheizten Grill etwa 4 Min. braun werden lassen.

Pro Portion: 176 kcal / 740 kJ

Gemüse-Spieße

4 Portionen

2 Maiskolben

400 g Zwiebeln

1 Paprika (rot)

1 Paprika (gelb)

20 g Butter

Salz

Pfeffer

250 g Kirschtomaten

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die gewaschenen Maiskolben darin etwa 15 Min. garen lassen. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln pellen und vierteln. Die Paprika putzen und in Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Paprika-Stücke darin etwa 8 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abwechselnd die Maiskolben, die gewaschenen Kirschtomaten, den Paprika und die Zwiebeln auf Holzspieße stecken und auf dem Grill etwa 15 Min. grillen.

Pro Portion: 184 kcal / 768 kJ

Geschichtete Gemüseterrine

4 Portionen

500 g Möhren

500 g Brokkoli

500 g Blumenkohl (ersatzweise Sellerie)

Salz

2 P. helle Sauce (Instant)

6 Eier

frisch gemahlener Pfeffer

1 Zitrone

Muskat

1 Bd. Schnittlauch

Zitronenscheiben zum Dekorieren

Die Möhren, den Brokkoli und die Blumenkohlröschen getrennt in wenig Salzwasser in etwa 12 Min. weich dünsten. Das Gemüse sehr gut abtropfen lassen und Sortenweise im Mixer oder mit dem Schneidestab des Handrührgerätes pürieren. Jedes Gemüsepüree in eine Schüssel geben und mit je einem Drittel des Saucenpulvers und 2 Eiern verrühren. Das Möhrenpüree mit Zitronensaft, Blumenkohl- und Brokkolipüree mit Muskat abschmecken.

Jede Mischung kräftig mit Salz oder Pfeffer abschmecken. Eine Kastenform (Inhalt 1,5 Liter) mit Backtrennpapier auslegen. Die Gemüsepürees in beliebiger Reihenfolge

nacheinander in die Form geben. Die Form mit Backtrennpapier bedecken und in die Fettpfanne des Backofens stellen.

Eine Fettpfanne mit Wasser füllen. Den Ofen auf 200 Grad schalten und 2 Stunden garen. Die Terrine auf eine Platte stürzen. In 12 Scheiben schneiden und mit Pfeffer bestreuen. Mit dem Schnittlauch und den Zitronenscheiben anrichten. Warm oder kalt servieren.

Pro Portion: ca. 100 Kcal / 419 kJ

Honigmöhren

6 Personen

750 g Bundmöhren

1 EL Butter

1/2 EL

brauner

Zucker 2 EL

Honig

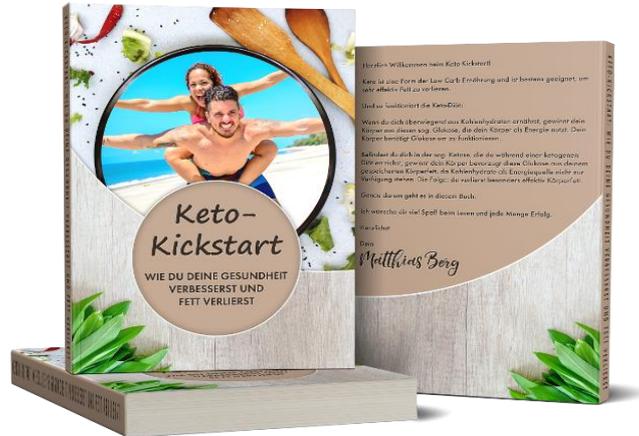
2-3 EL gehackte Petersilie

Die Möhren in einem Topf mit wenig Wasser aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Den Zucker, den Honig und die Möhren zugeben und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 1-2 Min. glasieren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 87 kcal

www.topsachen.de/buecher-gratis.html

GRATIS BÜCHER über ABNEHMEN



Mehr Info über das Buch



Mehr Info Hier klicken

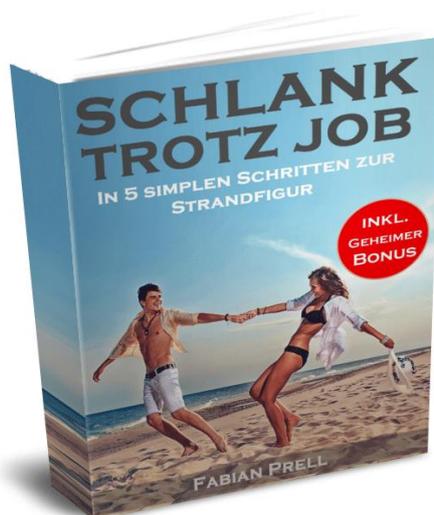


[Hier klicken zum Buch](#)

Kostenlose Ausgabe von 2 Wochen Diät:

www.topsachen.de/download/2weekdiat.pdf

[ENDLICH SCHLANK TROTZ JOB](#)



[ENDLICH SCHLANK TROTZ JOB](#)