



Schnelle Thai- Gemüsesuppe

4 Portionen

200g Zwiebel
200g Möhre
200g Zuckerschoten
100g TK- Spinat
(oder 200g frischer)
1 Bund Koriander
1 TL Öl
1 L Gemüsebrühe
250 ml Saure Sahne
Curry, Sambal Olek
Safran

- Möhren in Scheiben, Zwiebeln in Streifen schneiden, Koriander hacken, Zuckerschoten halbieren
- Spinat leicht antauen lassen
- Zwiebeln und Safran im Öl anschwitzen, Curry kurz anrösten, das sämtliche Gemüse dazu geben, mit der Brühe ablöschen, 8 Minuten köcheln lassen
- Saure Sahne mit 1 EL Mehl verrühren, in die Suppe geben, einmal aufkochen lassen und abschmecken

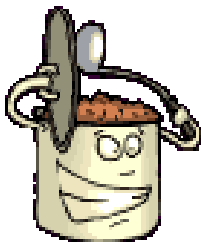
Pro Port: 120 Kcal 5g Eiweiß 8g Fett 9g Kohlenhydrate

Gemüse- Fisch- Auflauf

4 Portionen

400g neue Kartoffeln
250ml Brühe
250ml Milch
100g Saure Sahne
20g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
300g Kohlrabi
400g Möhren
200g Zuckerschoten
400g Fischfilet

- die Kartoffeln gut waschen, mit der Schale 15 Minuten kochen, je nach Größe halbieren oder vierteln
- Milch und Brühe aufkochen, Mehl und Saure Sahne verrühren, die Soße damit binden, würzen und 10 Minuten köcheln lassen
- den Kohlrabi in schmale Spalten und die Möhren in dünne Scheiben schneiden, beides 6 Minuten in kochendes Salzwasser garen, nach 3 Minuten die Zuckerschoten dazu geben und die restliche Zeit mitkochen lassen
- den Fisch würzen, alles fächerförmig in eine Auflaufform schichten und mit der Soße übergießen
- bei 225 Grad 15-20 Minuten backen



Pro Portion: 181 Kcal 9g Eiweiß 4g Fett 26g Kohlenhydrate

Spinat- Kartoffelauflauf

4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL ÖL
300g TK- Spinat
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie
120g würziger Käse
250ml Milch
250ml Gemüsebrühe
150g Saure Sahne
2 EL Mehl
Schale 1 Zitrone
600g Kartoffeln

- Zwiebeln und Knoblauch würfeln, glasig dünsten, den Spinat dazu geben, würzen
- Käse reiben, Petersilie hacken
- Milch und Brühe in einem Topf geben, abgeriebene Zitronenschale und Gewürze dazu geben, Saure Sahne und Mehl verrühren, die Soße damit binden, Petersilie unterrühren
- Kartoffeln in feine Scheiben hobeln und 5 Minuten im kochendem Wasser garen, abtropfen lassen
- Kartoffeln und Spinat in eine Auflaufform schichten, die Soße darüber gießen und mit dem Käse bestreuen
- bei 200 Grad 30 Minuten backen

Pro Portion: 273 Kcal 16g Eiweiß 10g Fett 27g Kohlenhydrate

Himbeer- Minz- Smoothie

4 Portionen

400g TK- Himbeeren
1 EL Rohrzucker
300g Magerjoghurt
150ml Buttermilch
2 TL Zitronensaft
6 Stiele Minze
etwas Süßstoff

- 100g Himbeeren mit dem Zucker pürieren
- restliche Himbeeren mit Joghurt, Buttermilch, Zitronensaft, Minzblättern und etwas Süßstoff pürieren
- in Gläser füllen
- kurz vor dem Servieren das Himbeermark auf die Gläser verteilen, mit einem Blatt Minze garnieren

Pro Portion: 92 Kcal 5g Eiweiß 1g Fett 16g Kohlenhydrate

