

Buntes Allerlei

1. Lombardische Suppe
2. Peking Suppe- vegetarisch
3. Bouillabaisse „Borkum Riff“
4. Tomaten- Orangen- Suppe
5. Backrohr-Käse- Kartoffelpuffer
6. Apfelkompott mit Rosmarin und Chili
7. Bunte Schafskäsecreme
8. Fischfilet mit Kräuter- Senfkruste auf Tomaten-
Risotto
9. Filet mit Birnen im Schmortopf
10. Schnelles Orangensorbet
11. Salbei Basilikum Soße mit Schinken
12. Afghanisches Tomatensoße
13. Provenzalische Tomatensauce
14. Karotten- Basilikumsauce
15. Vegetarische Sauce al la Bolognese
16. Fenchel Thunfisch Pastasauce
17. Auberginen- Zucchini- Sugo
18. Haselnusspesto
19. Sauce al Arrabiata (Sauce nach Art der zornigen Frau)
20. Foccacia (italienisches Fladenbrot)

Lombardische Suppe

4 Portionen

Suoben von Lombarday- nach einem Rezept des Bartolomeo Scappi, Leibkoch von Papst Pius V.

500g Möhre
20 g Butter
 $\frac{1}{2}$ Liter Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian, frisch
Salz, Pfeffer
50g Emmentaler
1 Nelke
Zimt; Safran, Muskat
 $\frac{1}{2}$ Liter Traubensaft

- Die geputzten und fein geschnittenen Möhren in der Butter andünsten, mit der Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen, Thymian, Salz und Pfeffer dazu geben
- Wenn die Möhren gar sind, Käse, weitere Gewürze und Traubensaft dazu geben, kurz aufwallen lassen und pürieren

Pro Portion: 188 Kcal 4,8g Eiweiß 6g Fett 7g Kohlenhydrate

Peking- Suppe, vegetarisch

4 Portionen

1 TL Öl
1 Zwiebel
2 EL Sojasoße
1 L Gemüsebrühe
100g Paprika
100g Lauch
100g Sojasprossen
100g Champignons
1 EL Speisestärke
3 EL dunkler Essig
2 EL Zucker
Salz
2 Eier
1 TL Sambal Olek
Ingwer
2 Zehen Knoblauch

- das Gemüse in Streifen, bzw. Pilze in Scheiben schneiden, in dem Öl leicht anbraten, Sojasoße dazu geben, mit der Brühe ablöschen, den Essig und die Gewürze und den Zucker dazu geben
- alles aufkochen lassen, mit der in Wasser angerührten Stärke binden
- das Ei aufschlagen, langsam in kreisenden Bewegungen in die Suppe fließen lassen, einmal noch aufwallen lassen und servieren



Pro Portion: 110 Kcal 6,5g Eiweiß 5g Fett 10g Kohlenhydrate

Bouillabaisse „Borkum Riff“

4 Portionen

500g Fischfilet
(mind. 2 Sorten)
200g Kartoffeln
100g Möhre
200g Lauch
200g Tomaten
100g Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
800ml Fischfond
oder Gemüsebrühe
200ml Weißwein
etwas Safran
3 Blatt Salbei
172 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

- den Fisch in 4 cm große Würfel schneiden, mit Zitrone leicht säuern
- Kartoffeln, Möhre und Zwiebel würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Knoblauch hacken, Tomaten fein würfeln, Kräuter hacken
- Zwiebel und Knoblauch in wenig Olivenöl anschwitzen, Kartoffeln und Möhren dazu geben, leicht anschwitzen lassen und mit der Brühe und dem Wein aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen, alle weiteren Zutaten (bis auf die Kräuter) dazu geben, 5 Minuten leicht kochen lassen, kräftig würzen, die Kräuter dazu geben und servieren

Pro Portion: 178 Kcal 26g Eiweiß 2g Fett 14g Kohlenhydrate



Tomaten- Orangen- Suppe

4 Portionen

500g passierte Tomaten
100g Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 EL Tomatenmark
150ml Weißwein
2 Orangen
150g Saure sahn
1 Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
Prise Zucker

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in dem Öl glasig dünsten, Tomatenpüree, Saft der Orangen, Tomaten Mark und Weißwein hinzugeben aufkochen, abschmecken
- Basilikum hacken und mit der Sauren Sahn unterheben



Pro Portion: 113 Kcal 2,9g Eiweiß 4g Fett 9g Kohlenhydrate

Backrohr- Käse- Kartoffelpuffer

4-6 Portionen

750g Kartoffeln
20g Butter
100g Käse
2 Eier
3 EL Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
Prise Pfeffer
evtl. Chili

- Kartoffeln weich kochen, schälen und fein zerdrücken, mit dem geriebenen Käse und den anderen Zutaten und Gewürze gut vermengen
- mit feuchten Händen Hühnereigroße Kugeln formen, flach drücken und auf Backpapier lege
- bei 180 grad 30 Minuten backen



Bei 4 Portionen: 294 Kcal 15g Eiweiß 12g Fett 31g Kohlenhydrate

Dazu Passen folgende 2 Dips:



Apfelkompott mit Rosmarin und Chili

ca. 8- 10 Portionen

2kg Äpfel
30g Rohrzucker
2 Zweige Rosmarin
1 Chilischote
1 EL Wasser

- Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden, mit dem Zucker, dem Rosmarin und dem Chili langsam zum kochen bringen, evtl. etwas Wasser dazu geben
- es sollte kein Mus entstehen, daher nicht zu lange garen!

Bei 8 Portionen: 145 Kcal 0,9g Eiweiß 0g fett 32g Kohlenhydrate

Bunte Schafskäsecreme

ca. 6- 8 Portionen

120g Feta
600g Magerquark
250g Magerjoghurt
100g Zwiebel
200g Paprika, rot
100g Gewürz Gurken
2 EL Senf
4 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer

- den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Quark und dem Joghurt zu einer glatten Creme schlagen, mit Senf und den Gewürzen abschmecken
- das Gemüse fein würfeln und unter die Masse heben



Bei 6 Portionen: 157 Kcal 19g Eiweiß 4g Fett 9g Kohlenhydrate

Fischfilet mit Kräuter- Senfkruste auf Tomaten- Risotto

4-6 Portionen

600g Fischfilet
1 Zitrone
200g Risotto- Reis
(oder Basmati-Reis)
1,5 Liter Brühe
(z.B. Fischfond)
200g Möhre
200g Porree
2 Zehen Knoblauch
500g Tomaten, Konserve
125ml Weißwein
Für die Kruste:
2 Eigelbe
3 TL Paniermehl
3 TL Kräutersenf
Meersalz
Thymian, Petersilie
Pfeffer, Chili

- den Fisch mit Zitrone säuern und leicht pfeffern und salzen
- Zwiebel und Möhre fein würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken
- Zwiebeln und Möhre in der Butter leicht anschwitzen , den Reis dazu geben, mit der Brühe ablöschen und unter rühren gar ziehen lassen, nach und nach Tomaten und Weißwein dazu geben, kräftig würzen und den Lauch unterheben, kurz ziehen lassen, fertig
- den Fisch in eine feuerfeste Form legen und 15 Minuten bei 150 Grad backen
- in der Zwischenzeit für die Kruste die Kräuter hacken (können auch beliebig ergänzt werden), das Eigelb mit dem Kräutersenf verrühren, die Semmelbrösel, evtl. etwas Chili und die kräuter unterrühren
- den fisch mit der Senfpaste bestreichen und 3-5 Minuten unter dem Backofengrill legen.
Vorsicht: Wird schnell zu dunkel!

Bei 4 Portionen: 404 Kcal 35g Eiweiß 6g fett 47g Kohlenhydrate



Filet mit Birnen im Schmortopf

4 Portionen

500g Schweinefilet
200g Zwiebeln
300g Zucchini
300g Birnen
1 EL Olivenöl
150ml Gemüsebrühe
150ml Weißwein
2 EL Honig
Salz, Pfeffer
Muskat, Zimt
Chili
180g Reis

- Zwiebeln, würfeln, Zucchini in halbe Scheiben schneiden, Birnen entkernen (nicht schälen) und würfeln
- das Öl in einem Schmortopf heiß werden lassen, das Filet von allen Seiten anbraten, heraus nehmen und Zwiebeln und Zucchini kräftig anbraten, mit Brühe und Wein ablöschen, kräftig würzen, das Fleisch dazu geben und ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr schmoren lassen, bereits nach 30 Minuten Garzeit die Birnen untermischen
- das Fleisch in Scheiben schneiden auf dem Gemüse anrichten und mit Reis servieren
- wer die Soße sämiger mag, kann sie mit etwas Mehl binden

Pro Portion: 417 Kcal 33,2g Eiweiß 7g Fett 49g Kohlenhydrate

Fettarmes Orangensorbet

4 Portionen

400g filetierte Orange
150g Magerjoghurt
etwas Vanillemark
Süßstoff oder
etwas Zucker

- die Orange so schälen, das das weiße Fruchtfleisch mit abgeschnitten wird, die Orangenfilets auslösen, sofort einfrieren (mind. 2-3 Std.)
- den Joghurt mit dem Vanillemark und Süßstoff (oder etwas Zucker) vermengen und mit den gefrorenen Orangenfilets mit dem Pürierstab fein pürieren, in Schälchen füllen und sofort servieren

Pro Portion: 61 Kcal 2,3g Eiweiß 0,1g Fett 11g Kohlenhydrate

Salbei Basilikum Soße mit Schinken

4 Portionen Soße

20g Butter
200g Schinken, gekocht
120g Zwiebel
5 Zehen Knoblauch
15 Blatt Salbei
15 Blatt Basilikum
 $\frac{1}{4}$ L Brühe
100ml Milch
200g Saure Sahne
Salz, Pfeffer
Chilipulver

1. Butter in einem Topf erhitzen, Schinken in klein Würfeln schneiden und leicht braun anbraten
2. Zwiebeln fein hacken und zu der Wurst geben, goldgelb anschwitzen
3. Basilikum, Salbei und Knoblauch fein hacken und in den Topf geben, leicht anschwitzen lassen und mit der Brühe ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen
4. Milch und Saure Sahne unterrühren, abschmecken und ein bisschen einreduzieren lassen, bis eine leicht sämige Soße entsteht

Soße pro Portion: 186 Kcal 12,7g Eiweiß 12g Fett 7g Kohlenhydrate

Afghanisches Nudelsoße

Soße für 4 Portionen

500g Dosentomaten
600g Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 scharfe Peperoni
2 EL Aceto Balsamico
2 EL Honig
Salz und Pfeffer
250g Quark 20% F.i.Tr.
50g Saure Sahne
viel Pfefferminze

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, danach die gehackte Peperoni dazu geben, jetzt die Dosentomaten, den Honig und den Aceto Balsamico dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Soße 20 Minuten köcheln lassen, Quark, Saure Sahne, Pfefferminze und etwas Salz zu einer Soße verrühren
2. So wird das Gericht serviert: Nudeln auf einen Teller, darauf die rote Soße und obenauf etwas weiße (kalte) Soße geben

Soße pro Portion: 168 Kcal 11,1g Eiweiß 6g Fett 16g Kohlenhydrate

Karotten- Basilikumsauce

Rezept für 4 Portionen

500g Möhre
1 Bund Basilikum
150ml Milch
50ml Saure Sahne
200g Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
Salz, Paprika- edelsüß
1 Prise Zimt

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken, Möhren in Scheiben schneiden
2. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, die Möhren dazu geben mit 400ml Gemüsebrühe ablöschen und 20- 30 Minuten köcheln lassen, die Karottensauce pürieren, Milch und Saure Sahne hinzufügen und mit Salz, Paprika und einer Prise Zimt abschmecken, den Basilikum hacken und unter die Soße rühren- fertig!

Soße pro Portion: 121 Kcal 4,4g Eiweiß 6g Fett 12g Kohlenhydrate

Provenzalische Tomatensoße

Soße für 4 Portionen

1kg reife Tomaten
120g Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
2 Blätter Salbei
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
Salz, Pfeffer

1. die Tomaten halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herausnehmen
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, den gehackten Knoblauch und die gehackte Petersilie, Rosmarin, Salbei und Thymian darin andünsten
3. die in Streifen geschnittenen zwiebeln darin glasig werden lassen, die halbierten, entkernten Tomaten dazu geben, mit wenig Wasser ablöschen, Zucker dazu geben und 30- 40 Minuten köcheln lassen, bis eine schöne Soße entstanden ist

Soße pro Portion: 96 Kcal 2,8g Eiweiß 6g Fett 8g Kohlenhydrate

Vegetarische Sauce a la Bolognese

Soße für 4 Portionen

400g Möhren
150g Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
150g Paprika
2 EL Tomatenmark
500g Tomaten, Konserve
220ml Weißwein
200ml Brühe
Rosmarin, Thymian,
Majoran
Salz, Pfeffer,
Cayennepfeffer

1. Knoblauch und Kräuter fein hacken, Paprika, zwiebeln und Möhre fein würfeln, alles in 1 El Olivenöl leicht anbraten, das Tomatenmark dazu geben und leicht mit anrösten, mit der Brühe, dem Wein ablöschen, die Dosentomaten dazu geben
2. 20 - 30 Minuten köcheln lassen und kräftig abschmecken

Soße pro Portion: 126 Kcal 3,3g Eiweiß 2g Fett 13g Kohlehydrate



Fenchel- Thunfisch- Pasta

4 Portionen

300g Fenchelknolle
200g Thunfisch, Konserve
300g Tomaten
2 Zehen Knoblauch
150ml Milch
50g Saure Sahne
2 EL gehackte Petersilie
Sal, Pfeffer
1 EL Olivenöl

1. den Fenchel in feine Streifen schneiden, die Tomaten würfeln, den Knoblauch hacken
2. den Fenchel in etwas Olivenöl leicht anbraten, die Tomaten und den Knoblauch dazu geben und mit der Milch und der Sauren Sahne ablöschen, das Ganze köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist
3. den abgetropften Thunfisch und die Petersilie unterrühren, abschmecken

Soße pro Portion: 187 Kcal 15g Eiweiß 11g Fett 6g Kohlenhydrate

Auberginen- Zucchini- Sugo

4 Portionen

400g Aubergine
400g Zucchini
100g zwiebeln
3 Knoblauchzehen
400g Tomaten, Konserve
2 EL Tomatenmark
150ml Rotwein
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer,
Thymian, Basilikum

1. Zucchini, Aubergine (nicht schälen!) und Zwiebeln würfeln, Knoblauch Feinhacken
2. das Gemüse anbraten, so daß es eine leicht braune Farbe bekommt, das Tomatenmark dazu geben und leicht mit anbraten
3. mit dem Rotwein ablöschen, die Dosentomaten, den Knoblauch und die Kräuter dazu geben, alles kräftig abschmecken, 5- 10 Minuten köcheln lassen
4. mit Nudeln und geriebenen Käse servieren

Soße pro Person: 90 Kcal 4,1g Eiweiß 2g fett 9g Kohlenhydrate



Haselnusspesto

Zutaten für 4 Portionen

40g Haselnüsse

3 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

6 Salbeiblätter

1 Zeig Rosmarin

20g Butter

1 Zitrone

4 EL Olivenöl

100g Parmesan

Salz, Pfeffer

Chili

1. die Haselnüsse trocken in einer Pfanne anrösten, grob hacken
2. Knoblauch und Kräuter fein hacken, Butter schmelzen und den Knoblauch leicht andünsten, Haselnüsse Kräuter, abgeriebene Zitronenschale dazu geben, abkühlen lassen und den Käse und die Gewürze gut unterrühren
3. auf den heißen Nudeln verteilen
4. (hält ein paar Tage in einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank)

Pesto pro Person: 282 Kcal 9,7g Eiweiß 27g Fett 2g Kohlenhydrate

Schnelle Sauce al Arrabiata

(Pastasauce nach Art der zornigen Frau)

4 Portionen

1 TL Olivenöl

400g Tomaten

2 EL Tomatenmark

1-3 rote Chilischoten

200g Zwiebel

300ml Gemüsebrühe

Oregano, Salz, Pfeffer

Prise Zucker

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, im Öl glasig dünsten, gehackte Chili und Tomatenmark zugeben und leicht anrösten, die gewürfelten Tomaten und die Brühe dazu geben, abschmecken
2. 10- 20 Minuten einköcheln lassen, fertig!

Sauce pro Portion: 39 Kcal 2g Eiweiß 1g Fett 6g Kohlenhydrate



Foccacia (italienisches Fladenbrot)

1 Blech= 12 Stücke

500 g Weizenmehl Typ 1050
300 ml Wasser
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Salz
1 TL Kräuter der Provence
Rosmarin, Thymian, Oregano
2 EL Olivenöl
gewürfelte Knoblauch

- Mehl mit der Hefe, die Kräuter der Provence und dem Salz vermengen, mit dem Handrührgerät das Wasser unterschlagen, bis gerade soeben ein weicher, klebriger Teig entstanden ist, Schüssel abdecken und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen, 2 Stunden vor dem weiter verarbeiten an einem warmen Ort stehen lassen
- den Ofen auf Ober- und Unterhitze auf 260 Grad vorheizen
- ein Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit Olivenöl einpinseln, den Teig vorsichtig aus der Schüssel auf das Backblech fallen lassen, und mit 2 EL Olivenöl bestreichen, Finger in Öl tauchen und Löcher in den Teig bis runter auf das Blech stechen und mit den Fingern den Teig etwas auseinander ziehen, mit Rosmarin- und Thymianblättern bestreuen
- das Blech sofort in den Ofen schieben, Herd auf 230 Grad runter schalten und 15-20 Minuten backen, dann Ofen auf 200 Grad Umluft stellen, etwas gehacktem Knoblauch auf dem Brot verteilen und 20- 25 Minuten zu Ende backen

Bei 12 Stücken: 147 Kcal 4,7g Eiweiß 2g Fett 28g Kohlenhydrate 2,2g Ballaststoffe

Tipp: Bei zu wenig Zeit, kann man zusätzlich zu der Hefe etwas Backpulver hinzufügen, damit das Fladenbrot auch etwas wird, wenn der Teig nicht genügend gehen kann!!!