

Salat mit Beerendressing

2 Portionen

100g Blattsalat
100g TK- Beeren
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 EL Rapsöl

1. Salat in mundgerechte Stücke zupfen
2. Die aufgetauten Beeren mit dem Öl, mit dem Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Süßstoff abschmecken
3. den Salat auf Tellern anrichten und das Dressing dekorativ darüber verteilen



Pro Portion: 67 Kcal 1g Eiweiß 5g Fett 4g Kohlenhydrate

Gurken- Minze- Salat

2 Portionen

400g Gurke
1 rote Zwiebel
4 Stiele Pfefferminze
100g Magerjoghurt
40g Schafkäse
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

1. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Pfefferminzblätter abzupfen und hacken
2. Joghurt, Schafkäse, Zitronensaft und gehackten Knoblauch glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, alle Zutaten vermengen

Pro Portion: 110 Kcal 8g Eiweiß 5g Fett 8g Kohlenhydrate

Grüne Kräutersuppe

2 Portionen

1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
150ml Weißwein
150ml Gemüsebrühe
50ml Milch
50g Saure Sahne
je $\frac{1}{2}$ Bund Kresse,
Petersilie, Melisse,
Schnittlauch
Sal, Pfeffer, Muskat
 $\frac{1}{2}$ TL Honig

1. Die Zwiebel fein würfeln und in der Butter anschwitzen, mit dem Wein, der Brühe und der Milch ablöschen. Die Saure Sahne dazu geben und offen 10 Minuten leicht köcheln lassen.
2. Die Kräuter hacken, etwas Suppe zu den Kräutern geben und das Ganze fein pürieren und zu der Suppe geben. Jetzt nicht mehr kochen lassen!
3. Abschmecken und servieren.



Pro Portion: 154 Kcal 2,5g Eiweiß 8g Fett 4 g Kohlenhydrate

Fisch mit Tomatenhaube und Bröselkartoffeln

2 Portionen

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 EL Olivenöl | |
| 25g Semmelbrösel | 1. die Tomaten halbieren, auf ein Backblech setzen, mit Salz bestreuen und mind. 1 Stunde bei 100 Grad trocknen lassen, dann abkühlen lassen und würfeln |
| 25g Corn Flakes | 2. Petersilie grob hacken, Corn Flakes grob mahlen |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersili | 3. alle Zutaten mischen, würzen |
| Salz, Pfeffer | 4. die Fischfilets leicht würzen, in eine Auflaufform legen und mit der Masse belegen |
| Knoblauch | 5. bei 200 Grad mind. 15 Minuten backen |
| 250g Tomaten | |
| $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft | |
| 2 Rotbarschfilets | |

Pro Portion: 306 Kcal 29g Eiweiß 11g Fett 12g Kohlenhydrate

2 Portionen

- | | |
|--------------------------------|--|
| 400g Kartoffeln | 1. Die Kartoffeln sehr gründlich waschen, längs Achteln |
| 15ml Olivenöl | 2. Olivenöl mit Salz und Paprikapulver verrühren und dann in einer Schüssel über die Kartoffeln geben, die Kartoffeln gut durchmischen |
| Salz | 3. Das Paniermehl über den Kartoffeln verteilen und alles noch einmal gut durchmischen, dann auf Backpapier die Kartoffeln verteilen |
| $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver | 4. Bei 200 Grad 30-35 Minuten backen. |
| 20g Semmelbrösel | |

Pro Portion: 220 Kcal 5g Eiweiß 7g Fett 36g Kohlenhydrate

Blechhuhn

2 Portionen

- | | |
|----------------------|---|
| 400g Hähnchenbrust | 1. Die Hähnchenbrust in grobe Stücke schneiden, den Knoblauch nur grob schälen, so daß noch eine Hülle um die Zehe verbleibt, die Kartoffeln gut waschen und in nicht zu dünne Scheiben zerteilen, Rosmarinzweige grob hacken, Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Zitronenschale abreiben |
| 4 Knoblauchzehen | 2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und dann auf einem Backblech verteilen |
| 250g neue Kartoffeln | 3. Bei 200 Grad 40 Minuten backen. |
| 3 Zweige Rosmarin | |
| Schale von 1 Zitrone | |
| 250g kleine Tomaten | |
| 1 EL Olivenöl | |

Pro Portion: 311 Kcal 40g Eiweiß 7g Fett 21g Kohlenhydrate





Blechgemüse und Orangen Cous Cous, oder Zitronen- Polenta

2 Portionen

500g Zucchini
400g Möhren
1 rote Chilischoten
1,5 EL Olivenöl
1 TL Zimt
2 TL Zitronensaft
Salz
50 g Schafskäse

1. Zucchini waschen, quer halbieren, dann längs Achteln, Möhre schälen und längs vierteln, Chilischote in feine Streifen schneiden
2. Das Gemüse in eine Schüssel geben, Olivenöl, Zimt, Zitronensaft und etwas Salz dazu geben, alles vermengen und auf ein Backblech geben, bei 200 Grad 15 Minuten backen
3. Den Schafskäse zerbröseln, über das Gemüse verteilen und weitere 10 - 15 Minuten backen.
4. Dazu passt Cous Cous, oder Polenta.

Pro Portion: 210 Kcal 10g Eiweiß 12g Fett 15g Kohlenhydrate

2 Portionen

200ml Gemüsebrühe
1 EL Butter
100g Cous Cous
200g Tomatenfleisch
100g TK- Erbsen
Schale $\frac{1}{2}$ Orange
Salz, Pfeffer

1. Die Gemüsebrühe aufkochen lassen, den Cous Cous einrühren und bei ausgeschalteter Energiequelle 5 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern
2. Das Tomatenfleisch würfeln, die Orangenschale in feine Streifen schneiden und mit den Erbsen in der Butter ein paar Minuten dünsten, alles unter das Cous Cous rühren, evtl. nachwürzen.

Pro Portion: 227 Kcal 7g Eiweiß 11 g Fett 26g Kohlenhydrate

2 Portionen

500ml Wasser
150g Polenta
1TL Zitronenschale
2-3 TL Zitronensaft
2 EL Saure Sahne
1 EL gehackter, frischer Thymian

1. Das gesalzene Wasser zum Kochen bringen, das Polenta einrieseln lassen, dabei reichlich rühren. Bei milder Hitze , mit gelegentlichem rühren 15 Minuten offen quellen lassen
2. Zitronenschale, Zitronensaft, Saure Sahne, Salz, Pfeffer und Thymian unterrühren, abschmecken

Pro Portion: 270 kcal 7g Eiweiß 2g Fett 55g Kohlenhydrate



Schnelles Bananeneis

2 Portionen

300g Banane
50ml Orangensaft
100ml Buttermilch

1. 2 große, flache Teller mit Klarsichtfolie bespannen, die Bananen in Scheiben schneiden, auf den Tellern verteilen, mit Folie wieder abdecken und mind. 4 Stunden einfrieren
2. In einem hohen Gefäß die Bananenscheiben mit dem Saft und der Buttermilch mit einem Pürierstab pürieren und sofort portionieren und servieren.

Pro Portion: 170 Kcal 3,5g Eiweiß 1g Fett 37g Kohlenhydrate

Quark- Erdbeer- Schaum

4 Portionen

300g TK- Erdbeeren
125g Magerquark
1 TL Zitronenschale
3 Blatt Gelatine
20 ml Zitronensaft
Süßstoff
Mark 1 Vanilleschote

1. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
2. Erdbeeren pürieren, mit den weiteren Zutaten vermengen
3. Wenn die Gelatine „glibberig“ geworden ist, ausdrücken und in einer Metallschüssel über kochendem Wasser auflösen und dann unter die Erdbeermasse ziehen
4. Die Masse in den Kühlschrank stellen und kurz bevor sie fest wird, noch einmal mit dem Handrührgerät schön cremig aufschlagen, in Dessertschälchen verteilen

Pro Portion: 50 Kcal 5g Eiweiß 0g Fett 17g Kohlenhydrate

