

Karottensuppe mit Rucola Pesto

4 Portionen

400g Möhren

$\frac{1}{2}$ TL Zucker

1 EL Olivenöl

700 ml Gemüsebrühe

4 EL Saure Sahne

Pfeffer, Salz, Chili

Pesto:

20g Sonnenblumenkerne

50g Rucola

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1. die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden, 3 Minuten im heißen Fett anrösten, mit der Brühe ablöschen, würzen und 10 Minuten köcheln lassen
2. pürieren, die Saure Sahne unterrühren
3. die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne braun rösten, abkühlen lassen, mit dem grob gehackten Rucola, Knoblauch und dem Öl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, die Suppe kurz vor dem Servieren mit der Pesto beträufeln

Pro Portion: 164 Kcal 4g Eiweiß 13g Fett 8 g Kohlenhydrate

Kartoffelsuppe mit Zwiebeln und Spinat

4 Portionen

500g Kartoffeln

200g Zwiebel

1-2 EL Olivenöl

150g Blattspinat (TK)

500ml Rinderbrühe

300ml Milch

100g Saure Sahne

2 EL Wermut

1 EL Curry

Salz, Pfeffer, Muskat

1. Kartoffeln schälen, in 1cm große Würfel schneiden, Öl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin andünsten, den aufgetauten Spinat grob hacken und mit den Kartoffeln zu den Zwiebeln geben. Curry dazu geben, leicht anrösten lassen und mit Brühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
2. Milch, saure Sahne und Wermut verrühren, in die Suppe geben und das Ganze abschmecken

Pro Portion: 220 Kcal 8g Eiweiß 11g Fett 25g Kohlenhydrate

Fettarme Ofenschnitzel

2 Portionen

2 Putenschnitzel
50ml Gemüsebrühe
120ml Milch
1 TL Olivenöl
100g Champignons
200g Lauch
200g Paprika, rot
30g Käse, 40% Fett i.Tr.
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Thymian, Rosmarin
80g Nudeln

1. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Putenschnitzel von beiden Seiten leicht anbraten, heraus nehmen, würzen, dann Pilze, Paprika und Lauch putzen, Lauch in Ringe, Pilze in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden, in der gleichen Pfanne leicht anbraten, mit der Brühe und der Milch ablöschen, abschmecken
2. Schnitzel in eine Auflaufform legen, darüber die Gemüsesauce und den Käse verteilen, bei 200 Grad 20 Minuten gratinieren, dazu die bißfest gegarten Nudeln reichen

Pro Portion: 417 Kcal 50g Eiweiß 3g Fett 37g Kohlenhydrate

Kartoffel- Möhren Puffer mit Joghurt

2 Portionen

1 Limette
150g Magerjoghurt
Salz, Pfeffer
Zitronenmelisse,
glatte Petersilie
1 EL Sonnenblumenkerne
200g Möhre
300g Kartoffeln
1Ei
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat
2 EL Öl

1. die Limettenschale fein abreiben, Kräuter hacken und mit dem Joghurt vermengen, würzen
2. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne braun rösten
3. Möhren und Kartoffeln schälen und raspeln, dann mit den Sonnenblumenkernen, dem Ei und dem Mehl vermengen, abschmecken
4. in einer beschichteten Pfanne etwas Öl heiß werden lassen und kleine, flache Puffer backen, mit dem Joghurt servieren

Pro Portion: 246 Kcal 10g Eiweiß 9g Fett 30g Kohlenhydrate

Rucola- Semmelknödel mit Rahmchampignons

4 Portionen

8 Mehrkornbrötchen
400ml Milch, lauwarm
1 Bund Rucola
1/2 Stange Lauch
1 EL Butter
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Sauce:

800g Pilze
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
150ml Milch
50g Saure Sahne
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Knoblauch

1. die Brötchen in feine Scheiben schneiden, 15 Min. in der warmen Milch einweichen
2. Rucola fein hacken, Lauch in sehr feine Ringe schneiden, beides bei schwacher Hitze 2 Minuten dünsten
3. Semmel ausdrücken und mit den Eiern und den übrigen Zutaten vermengen, abschmecken
4. aus der fertigen Masse 12 Knödel formen und in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen, das Wasser sollte nur leicht köcheln!
5. für die Sauce die Pilze in Scheiben schneiden, die Zwiebel in Streifen schneiden, leicht anbraten, mit der Milch ablöschen, die Saure Sahne unterrühren und kräftig abschmecken

Pro Portion: 450 Kcal 23g Eiweiß 14g Fett 60g Kohlenhydrate

Schweinefilet mit Tomaten- Kräutersauce und Penne

4 Portionen

400g Tomaten
1/2 Bund Basilikum
1/2 Bund Petersilie
100ml Gemüsebrühe
250g Nudeln
400g Schweinefilet
2 EL Olivenöl
100ml Milch
50g Saure Sahne
1/2 Bund Rucola
40g Parmesan

1. Tomaten würfeln, Petersilie und Basilikum hacken
2. die Nudeln bissfest garen
3. das Filet in Scheiben schneiden, in heißen Fett braten, salzen und pfeffern, warm stellen
4. Tomaten in dem Bratfett anbraten, salzen und pfeffern, die Kräuter dazu geben und mit der Brühe ablöschen, Milch und saure Sahne dazu geben und ein bißchen reduzieren lassen
5. den Rucola hacken
6. das Filet in die Soße geben mit Rucola bestreuen und mit den Nudeln servieren

Pro Portion: 400 Kcal 33g Eiweiß 7g Fett 49g kohlenhydrate

Fisch Spinat Auflauf

2 Portionen

300g Blattspinat (TK)
1 EL Butter
100g Rotbarschfilet
1 TL Zitronensaft
100g Mozzarella
Salz, Muskat, Knoblauch

1. den Knoblauch hacken, in der Butter glasig dünsten, den aufgetauten Spinat dazu geben, würzen
2. den Fisch würzen und mit der Zitrone säuern, mit dem Blattspinat belegen, darüber den Mozzarella geben, 30 Minuten bei 200 Grad überbacken

Dazu: Frisches Bagutte und einen Blattsalat

pro Portion(ohne Beilagen): 304 Kcal 39g Eiweiß 16g Fett 1g Kohlenhydrate

Rindercurry mit Orangen und Joghurt- Minz- Dipp

4 Portionen

225g Schalotten
2 Zehen Knoblauch
250g Rind aus der Hüfte
1 EL Öl
3 EL Currypaste
450ml Brühe
2 EL Stärke
4 Orangen
Salz, Pfeffer

Für den Dipp:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke
150g Magerjoghurt
3 EL Minze, gehackt

1. die Schalotten halbieren, das Fleisch in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken
2. das Fleisch mit den Schalotten und dem Knoblauch Minuten scharf anbraten, Currypaste und Brühe dazu geben und 30 Minuten köcheln lassen
3. in der Zwischenzeit die Gurke fein würfeln und mit der Minze und dem Joghurt vermengen, abschmecken
4. den Reis garen
5. 1 Orange auspressen, die Schale abreiben, die anderen Orangen filetieren
6. Orangensaft mit der Stärke verrühren und mit der Schale zum Rindfleisch geben, unter rühren nochmals 4 Minuten kochen lassen, abschmecken und die Orangenfilets dazu geben, mit dem Dipp und dem Reis servieren

Pro Portion: 468 Kcal 34g Eiweiß 8g Fett 63g Kohlenhydrate

Mandarinenkäsekuchen

sehr kalorienarm, sehr schnell und lecker

12 Stücke

500g Magerquark
200g Magerjoghurt
200g Frischkäse
100g Grieß
1 Pck. Puddingpulver
1 Pck. Backpulver
1 TL Vanillezucker
4 Eier
70g Rohrzucker
200g Madrienen, abgetropft
1 Zitrone, Saft und Schale

1. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren, dann die Mandarinen und den Eischnee vorsichtig unterheben
2. in eine 26er Springform füllen
3. bei 160 Grad 40- 45 Minuten backen
4. evtl. den Teig vor dem Backen mit Süststoff etwas süßer machen, wer einen „süßeren“ Kuchen braucht

Pro Stück: 162 Kcal 12g Eiweiß 19g Kohlenhydrate

Versunkener Apfelkuchen

Absolut fettarm und doch lecker!

12 Stücke

6 Eier
200g Weizenmehl Typ 1050
3 TL Süßstoff
3 TL Backpulver
6 Äpfel
Zucker und Zimt

1. Äpfel in feine Scheiben schneiden (Schale dranlassen!)
2. Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen, Eigelb mit dem Süßstoff schaumig schlagen, das Eiweiß unter das Eigelb heben
3. Mehl mit Backpulver vermischen und vorsichtig unter die Eimasse heben, die Masse in eine gefettet Backform füllen, Äpfel darauf verteilen und mit etwas Zimt und Zucker bestreuen, bei 180 Grad im Umluftofen 30 Minuten backen

Pro Stück: 134 Kcal 6g Eiweiß 4 g Fett 19g Kohlenhydrate