Inhaltsverzeichnis  
**Gesunde Speisemappe**

**Gesunde Brotaufstriche:** **Seite 1**

Kürbiskernaufstrich

Olivencreme

Paprika-Möhren-Aufstrich

**Gesunde Brotrezepte:** **Seite 2**

Flocken-Sandwichbrot

Joghurt-Vollwertbrot

Vollkornbrot

**Gesunde Suppen:** **Seite 3 & 4**

Kürbissuppe

Brokkolicremesuppe

Karottencremesuppe

Zucchinicremesuppe

**Vegetarische Speisen:** **Seiten 5, 6, 7, 8, 9**

Express-Kartoffeln

Gemüse Knoblauch Linguine (=flache Spaghetti)

Gemüsepuffer

Gemüse mit Polenta

Gemüse Spaghetti

Kartoffelwedges

Mangold mit Kartoffel

Melanzani Nudeln mit Vogerlsalat

Pappardelle mit Tomate und Paprika

Rucola Mozzarella Spaghetti

Spaghetti Pesto mit Rucola

Zucchini Karotten Gemüse mit Penne

**Fischspeisen:** **Seite 10 & 11**

Curryreis mit gebratenem Fisch

Fisch mit Kräuter Knoblauch Kruste

Lachs Gemüse Pfanne

Lachsfilet mit Mangold (und Reis)

**Gesunde Fleischspeisen:** **Seite 12 & 13**

Hähnchenspieß

Hähnchen-Burger mit Senf-Curry-Dressing

Huhn-Gemüsepfanne mit Ebly und Rucola

Putenpfanne mit Gemüse und Champignons

**Salate:** **Seite 14**

Nudelsalat mit gebratenem Gemüse

Vollkorn Nudelsalat

**Gemüse:** **Seiten 15, 16, 17, 18, 19**

Auberginenröllchen in Tomatengemüsesauce

Knackiges Gemüse

Letscho

Mediterranes Ofengemüse

Ratatouille (=Gemüseauflauf)

Rosmaringemüse

Süßsaures Gemüse

**Gesunde Nachspeisen:** **Seite 20**

Ananas Cocktail mit Apfel und Karotten

Erdbeer Milchshake

Orangensalat

Quark mit Honig

Traubencocktail

**Gesunde Snacks:** **Seite 20 & 21**

Apfel-Karotten-Snack

Leichter Kartoffel Gemüse Snack

10-Minuten Bürosnack

Gesunde Brotaufstriche

Kürbiskernaufstrich

für 4 Portionen

1. Butter, Philadelphia und eine Prise Salz schaumig rühren.
2. Kürbiskerne ohne Fett rösten, salzen und fein mahlen.
3. Schalotte fein würfeln, Knoblauch hacken.
4. Die gemahlenen Kerne, Schalotte, Knobl und Öl zur Butter-Käsemasse geben und alles gut verrühren, abschmecken und mit Kräuter vollenden.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 100 g | Butter | | |
| 100 g | | Philadelphia o.Ä. |
| 1 | | Schalotte |
| 1 | | Knoblauchzehe |
| 2 EL | | [Kürbiskernöl](http://www.kochmeister.com/lexikon/kuerbiskernoel) |
|  | | Salz und Pfeffer aus der Mühle |
| 1 EL | | weißer Balsamico-Essig |
| 2 EL | | Schnittlauchröllchen |
| 80 g | | Kürbiskerne |

Olivencreme

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50 | g | schwarze Oliven   * Oliven entsteinen und grob hacken. * Oliven mit Schafskäse, Quark und zerdrückter Knoblauchzehe fein pürieren. * Mit frisch gehacktem Basilikum, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. |
| 100 | g | Schafskäse |
| 50 | g | Quark |
| 1 |  | Knoblauchzehe, zerdrückt |
| 1 | El | Basilikum, frisch gehackt |
| 1 | Msp. | Schwarzer Pfeffer |
| 1 | Msp. | Paprikapulver |

Paprika-Möhren-Aufstrich

Aufstrich für 8-10 Scheiben Brot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 250 | g | Paprikaschoten   1. Paprikaschoten, Möhren, Zwiebeln und Knoblauchzehe fein würfeln und etwa **10 Minuten zugedeckt** in Butter **weichdünsten**. 2. Etwas abkühlen lassen, Haselnüsse, Kräutersalz, Thymian, Dill und Petersilie zugeben, mit einem Mixstab pürieren und abschmecken. |
| 100 | g | Möhren |
| 50 | g | Zwiebeln |
| 1 |  | Knoblauchzehe |
| 50 | g | Butter |
| 1-2 | El | Haselnüsse, fein gerieben |
| 1 | Pr. | Kräutersalz |
| 1/2 | Tl | Thymian |
| 1 | El | Dill, fein gehackt |
| 2 | El | Petersilie, fein gehackt |

**Gesunde Brotrezepte**

****Flocken – Sandwichbrot****

5-Korn-Flocken in eine Schüssel geben, warmes Wasser dazugeben, bis die Flocken damit bedeckt sind, die Schüssel abdecken und **über Nacht stehen lassen.**Am nächsten Tag Mehl, Salz, Zucker, Butter und die Flocken in die Schüssel der Küchenmaschine geben, die Hefe darüber krümeln und die handwarme Milch oder Buttermilch dazu gießen. Dann die Küchenmaschine einschalten und 5-10 Minuten zu einem homogenen Teig verkneten lassen.   
  
Den Teig in eine gefettete Brotbackform (34 cm) geben und an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis der Teig den Rand der Form erreicht hat. Das **Brot im vorgeheizten Backofen bei 220°C 5 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180°C herunterschalten und in 50 Minuten fertig backen.**

|  |  |
| --- | --- |
| 150 g | Getreide - Flocken  (5-Korn-Flocken) |
| 600 g | Mehl (Typ 550) |
| 21 g | Hefe |
| 20 g | Butter |
| 360 ml | Milch oder Buttermilch |
| 10 g | [Salz](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=6) |
| 5 g | Zucker |

****Joghurt - Vollwertbrot****

Mehl in einer Schüssel mischen, Hefe hineinbröckeln, Wasser und Joghurt dazugeben und verrühren. Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Abgedeckt an einem warmen Ort **30 Min. gehen lassen**, bis sich das Volumen des Teigs verdoppelt hat.   
  
Die Haferflocken mit dem Teig verkneten. In eine gefettete und mit Haferflocken ausgestreute Kastenform geben (ca. 26 cm) und nochmals **30 Min gehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.**Den Teig mit Milch bepinseln und mit Haferflocken bestreuen. In den vorgeheizten Backofen geben und **ca. 50 Min. backen**, dabei ein **mit Wasser gefülltes hitzebeständiges Gefäß** auf den Boden des Backofens stellen.

|  |  |
| --- | --- |
| 350 g | Mehl (Weizenvollkornmehl) |
| 100 g | Mehl (Roggenvollkornmehl) |
| ½ Würfel | Hefe |
| 250 ml | [Wasser, lauwarm](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=247) |
| 150 g | Joghurt (Magerjoghurt) |
| 1 EL | [Meersalz](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=405) |
| 100 g | Haferflocken, kernig |
| 1 EL | Milch, lauwarm |
|  | Fett für die Form |
|  | Haferflocken für die Form |

****Vollkornbrot****

Die Zutaten in der genannten Reihenfolge mischen und mit Küchenmaschine oder dem Rührgerät mit den Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Dieser ist relativ flüssig.   
  
In eine mit Backpapier ausgelegt Kastenform (meine ist 30 cm lang und 15 cm breit) füllen. Wenn das Papier am Rand zerknüllt ist, macht das gar nichts.   
  
Dann die Form in den kalten (!) Backofen auf den Rost in die Mitte stellen und bei   
**Ober-/Unterhitze 200°C eine Stunde** backen.

|  |  |
| --- | --- |
| 500 g | Dinkelmehl, Vollkorn |
| 150 g | Div. Körner |
| ½ Liter | [Wasser](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=247) |
| 1 Würfel | Hefe |
| 2 TL | [Salz](http://www.chefkoch.de/rezept-zutateninfo-com.php?ID=6) |
| 2 EL | Essig (Obstessig) |

Gesunde Suppen

Kürbissuppe

400 g Kürbis

200 g Karotten

300 g Kartoffeln

fettarme Milch und Wasser

Petersilie, Salz und Pfeffer

**Zubereitung Kürbissuppe**

1. Schälen Sie das Gemüse und schneiden Sie es in Würfel.
2. Waschen Sie die Petersilie und hacken Sie sie klein.
3. Geben Sie das Gemüse zusammen mit der Milch und dem Wasser in eine Topf.
4. Fügen Sie die Petersilie hinzu. Salzen und pfeffern.
5. Bringen Sie das Ganze zum Kochen und lassen Sie es auf kleiner Flamme für **30 Minuten köcheln**.

Brokkolicremesuppe

für ca. 4 Portionen:1 Bund Suppengemüse  
1 Broccoli (ca. 500 g)  
800 ml Wasser und 1/2 Bio-Suppenwürfel oder 800 ml Gemüsebrühe  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Zwiebel (klein)  
1/16 L Sojamilch, Sahne oder Hafersahne  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung Broccolicremesuppe

1.) Zuerst das Suppengemüse klein schneiden und in 800 ml Wasser zum Kochen bringen.  
2.) Den Broccoli waschen, putzen und die Stiele entfernen. Die Broccoli-Röschen ins Wasser geben.  
3.) Zwiebel und Knoblauch grob schneiden und dazugeben.  
4.) Die Broccolicremesuppe etwa **15 Minuten köcheln**.  
5.) Die Suppe nun vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab cremig pürieren.  
6.) Nun die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
7.) Zuletzt einen Schuss Sojamilch, Sahne in die Suppe geben, durchrühren und erneut für **1 Minute köcheln** lassen.  
8.) In die Mitte der Brokkolicremesuppe einen kleine Löffel frischen, kalten Rahm geben.  
9.) Die Broccolicremesuppe mit knackigen Vollkorncroutons servieren.

Karottencremesuppe

400 ml Wasser und 1 Suppenwürfel  
2 Knoblauchzehen

3 mittelgroße Karotten **ca. 15 Minuten köcheln und ca. 5-10 Minuten auskühlen lassen**  
Salz und Pfeffer

Zucchinicremesuppe

Für 4-5 Portionen  
3 Stk. Jungzwiebel oder 1 mittelgroßer Zwiebel  
2 Karotten  
ca. 800 g Zucchini  
500 ml Gemüsesuppe  
oder 500 ml Wasser mit 1 Biosuppenwürfel  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer

**Zubereitung**  
1.) Für die Zucchinisuppe den Zucchini waschen und die Haut abschälen.  
2.) Falls der Zucchini größer ist, die Kerne entfernen.  
3.) Die Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden und in wenig Öl (in einem großen Topf) anschwitzen.  
4.) Die Karotten putzen, klein schneiden und in den Topf geben.  
5.) Den Zucchini in größere Stücke schneiden und in den Topf dazugeben.  
6.) Mit Suppe aufgießen und zum Kochen bringen.  
7.) Den Knoblauch fein hacken und in den Topf dazugeben.  
8.) **Ca. 15 Minuten köcheln**, danach vom Herd nehmen.  
9.) Mit einem Pürierstab die Suppe fein pürieren.  
10.) Nun die Zucchinicremesuppe mit einer Prise Muskatnuss würzen.  
11.) Zuletzt die Zucchinisuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vegetarische Speisen

Express-Kartoffeln

1 große Kartoffel

1 EL Olivenöl,

Salz, Pfeffer, Thymian

## Zubereitung

1. Waschen Sie die Kartoffel
2. Schneiden Sie sie in zwei und legen Sie die Hälften auf einen für Mikrowellen geeigneten Teller
3. Beträufeln Sie die Hälften mit dem Öl, Thymian, Salz und Pfeffer
4. Decken Sie die Kartoffel ab
5. Lassen Sie sie für **sechs Minuten garen**

Gemüse Knoblauch Linguine

für 2 Portionen  
2 Portionen Vollkorn Linguine (🡪 = flache Spaghetti)  
1/4 Zucchini  
8 Cocktailtomaten  
4 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
frischer Parmesan  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Linguine al dente kochen
2. Zwischenzeit: Knobl fein hacken, Cocktailtomaten vierteln und Zucchini in feine, halbierte Scheiben schneiden.
3. Olivenöl erwärmen, das Gemüse und den Knoblauch darin kurz andünsten.
4. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Gemüse mit den Linguine frisch servieren und mit Parmesan abschmecken.

Gemüsepuffer light

4 mittlere Kartoffeln   
2 mittlere Karotten  
1/2 roter oder gelber Paprika  
1/4 Zucchini (mittlere Größe)   
2 EL Olivenöl  
2 Eier  
3 gehäufte EL Vollkornmehl

## Zubereitung

1.) Kartoffeln und Karotten waschen, putzen und schälen, mit einem groben Reibeisen grob hobeln.  
3.) Paprika und Zucchini möglichst fein schnipseln.   
4.) Alles zusammen mit den 2 Eiern und dem Mehl verrühren.  
5.) Salzen, Pfeffern und Schnittlauchschnipsel beigeben.  
6.) **Backrohr auf 180° vorheizen.**  
7.) Backblech mit Backpapier auslegen.  
8.) Die Masse mit einem Löffel in Rösti/Puffer-Form auf das Backblech setzen.  
9.) Ca. **30 Minuten** im Ofen **backen**.

Gemüse mit Polenta

für 2 Portionen Polenta1/2 Wasser  
Maisgrieß laut Packungsanleitung  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
  
für 2 Portionen Gemüse  
1 mittelgroßer Zucchini  
1 kleiner Broccoli  
1 Paprika  
2 Jungzwiebel  
2 Stangen Sellerie  
Salz, Pfeffer  
Etwas Öl  
1 TL getrockneter Oregano  
Etwas Basilikum  
3-4 EL fettarme Sahne  
1 EL geriebener Parmesan

## Zubereitung Gemüse mit Polenta

1.) (Polenta laut Packungsanleitung zubereiten), dann ca. 1,5 cm hoch auf einem Küchenbrett aufstreichen und fest werden lassen.  
2.) Danach die Polenta in Würfel schneiden und warm stellen.  
3.) Das Gemüse gut waschen und in kleine Stücke schneiden.  
4.) Im Wok etwas Öl erhitzen und das Gemüse nach und nach bei guter Hitze **knackig** **braten**.  
5.) Zuletzt die Zucchinistücke in den Wok geben.  
6.) Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.  
7.) Nun die Sahne dazugeben und den Parmesan, gut vermengen.  
8.) Zuletzt die warmen Polentawürfel beigeben und vermengen.

Kartoffelwedges

## Zubereitung

1.) Die Erdäpfel der Länge nach in Wedges schneiden.  
2.) Dazu am besten jeweils die Kartoffel halbieren, die Hälften zu Vierteln schneiden und die Vierteln nochmals halbieren.  
3.) Das Backrohr auf **210° C vorheizen**.  
4.) Die Potato Wedges auf ein Blech mit Backpapier oder am Rost legen.  
5.) Dabei die Potato Wedges nicht auf der Schnittfläche auflegen.  
6.) **Ca. 20 Minuten backen**, danach salzen und servieren.

Gemüse Spaghetti

für 2 Portionen2 Portionen Vollkornspaghetti  
1 mittelgroßer Zucchini  
6 Cocktailtomaten  
1/2 gelber Paprika  
2 Knoblauchzehen  
5 Minimozzarella  
3 EL fettarme Sahne  
2 EL frisch geriebener Parmesan  
Olivenöl  
Basilikum  
1 Hand voll Vogerlsalat  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung Gemüse Spaghetti

1.) Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Stück schneiden.  
2.) Cocktailtomaten halbieren.  
3.) Mozzarella zerkleinern.  
4.) Knoblauch in Stifte schneiden.  
5.) Vogerlsalat waschen.  
6.) In einem Wok etwas Olivenöl erhitzen, Paprika rasch anbraten.  
7.) Nun Zucchinistücke dazugeben, schwenken.  
8.) Tomatenstücke ebenfalls dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen.  
9.) Basilikum dazugeben, mit etwas Olivenöl, 3 EL Sahne und frisch geriebenem Parmesan verfeinern.  
10.) Kurz dünsten.  
11.) Das Gemüse mit den al dente gekochten Nudeln vermengen.  
12.) Zuletzt den Vogerlsalat unter die Nudeln heben.

Mangold mit Kartoffel

5-6 festkochende Kartoffeln  
ca. 500 g frischer Mangold  
3-4 Knoblauchzehen  
1/2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
Wasser

## Zubereitung

1.) Die Kartoffeln kochen, abgießen und schälen.  
2.) Den Mangold gut waschen, die Stiele wegschneiden.  
3.) In einen großen Topf einen Finger hoch Wasser geben.  
4.) Die Knoblauchzehen grob hacken und ins Wasser geben, Salzen.  
5.) Das Wasser zum Kochen bringen und **bei geschlossenem Deckel** den Mangold **kurz überdünsten**, abgießen.  
6.) Die gekochten Kartoffeln in Stücke schneiden, in einen Topf mit Butter geben.  
7.) Den Mangold zu den Kartoffeln geben und nochmals **kurz** bei guter Hitze **braten**.

Melanzani Nudeln mit Vogerlsalat

## **für 2 Portionen** 2 Portionen Vollkorn-Nudeln nach Wahl 2 Mini-Melanzani 2 Knoblauchzehen 4 getrocknete Tomaten 1 Hand voll geputzten Vogerlsalat frisch gehobelter Parmesan Olivenöl Dunkler Balsamicoessig Salz und Pfeffer Zubereitung

1.) Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.  
2.) Die Vollkorn-Nudeln bissfest kochen und abgießen.  
3.) Die Mini-Melanzani in ca. 0,4 mm dicke Scheiben schneiden.  
4.) Den Knoblauch in hauchdünne Scheiben schneiden.  
5.) Die getrockneten Tomaten in ca. 1-2 mm dünne, längliche Streifen schneiden.  
6.) In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die Melanzanischeiben darin anbraten und schwenken.  
7.) Knoblauch und Tomatenstreifen in die Pfanne geben und gut durchschwenken.  
8.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ein paar Spritzer Essig dazugeben und schwenken.  
9.) Zuletzt alles mit den Nudeln und mit dem geputzten Vogerlsalat vermengen.  
10.) Melanzani-Nudeln mit frisch gehobeltem Parmesan servieren.

Pappardelle mit Tomaten und Paprika

für 2 Portionen2 Portionen italienische Pappardelle (🡪=breite italienische Bandnudeln)  
2 Portionen Tomatensugo  
1 gelber oder roter Paprika  
4 Stück Minimozzarella  
Etwas frisch gehobelter Parmesan

Rucola Mozzarella Spaghetti

für 2 Portionen2 Portionen Spaghetti  
1 mittelgroße Tomate in kleine Stücke schneiden und in Öl **kurz andünsten**  
ca. 80 g Büffelmozzarella in Stücke schneiden  
1 kleines Dose Sardellenringe  
2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden  
Olivenöl  
Basilikum  
frische gehobelter Parmesan  
Salz und Pfeffer  
2 Handvoll Rucola

Spaghetti Pesto mit Rucola

Zucchini Karotten Gemüse mit Penne

für 2 Personen - **Blitzrezept (20 Minuten)**  
Vollkornpenne   
1 Zucchini  
1 Karotte  
2 Knoblauchzehen  
1 Tropfen Bratöl  
2 EL Olivenöl  
Oregano, Basilikum  
1 TL Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Penne kochen
2. In der Zwischenzeit die Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden.
3. Die Knoblauchzehen klein hacken.
4. Den Knoblauch und die Karotten anschwitzen.
5. Den Zucchini waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.
6. In die Pfanne Olivenöl geben, die Hitze zurücknehmen und die Zucchinistreifen hineingeben.
7. Ungefähr 3-4 EL vom Nudelwasser in die Pfanne geben und durchrühren.
8. Zum Schluss mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
9. Mit einem Schuss Balsamicoessig abschmecken.

Fischspeisen

Curryreis mit gebratenem Fisch

für 2-3 Portionen  
2 Portionen gemischte tiefgekühlte Fischfilets (z.B. Lachs, Dorsch)  
1/4 Zwiebel  
1 roter Paprika  
1/2 mittelscharfer Pfefferoni (Schärfe je nach Wunsch!)  
1 Knoblauchzehe  
8 Cocktailtomaten  
2 Stück Selleriestangen  
1 Becher Basmatireis  
1 Becher Suppe  
1 Becher Weißwein  
Etwas Currypulver  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1.) Olivenöl in einer flachen Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin kurz auf beiden Seiten anbraten.  
2.) Zwiebel schneiden und in die Pfanne geben.  
3.) Den Basmatireis dazugeben, kurz anbraten und mit etwas Suppe ablöschen.  
4.) Das Gemüse klein schneiden und in die Pfanne geben, Deckel schließen.  
5.) Nun mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.  
6.) Den Reis immer wieder in der Pfanne umrühren und abwechselnd mit Suppe und Weißwein aufgießen.  
7.) Zuletzt eventuell mit etwas Wasser aufgießen.  
8.) Den Curryreis mit frisch gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.

Fisch mit Kräuter Knoblauch Kruste

für 2 Portionen  
4 Stück Tiefkühlfisch (z.B. Dorsch)  
etwas Zitronensaft  
2 EL Frischkäse (fettarm)  
frische Kräuter nach Wahl  
Knoblauch  
einige Cocktailtomaten  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1.) Den Tiefkühlfisch salzen und pfeffern, eventuell mit etwas Zitronensaft beträufeln.  
2.) Den Frischkäse mit den Kräutern, Salz und Pfeffer gut verrühren.  
3.) Die Fischfilets mit der Frischkäse-Mischung bestreichen.  
4.) In einer Auflaufform etwas Olivenöl geben, die Fischfilets darauf geben.  
5.) Nun noch einige Cocktailtomaten dazugeben.  
6.) Im Backrohr etwa **20 Minuten (bei Tiefkühlfisch) backen**.  
7.) Zuletzt mit guter Oberhitze ein paar Minuten gratinieren.

Lachs Gemüse Pfanne

für 4 Portionen  
600 g Lachs  
Saft von 1 Limette  
1 TL grob geschroteter rosa Pfeffer  
8 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit 43% weniger Salz  
1 Aubergine  
250 g Champignons  
200 g Kirschtomaten  
10 grüne Oliven  
2 EL Speiseöl  
80 g frisch gehobelter Parmesan

## Zubereitung

1.) Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden.   
2.) Limettensaft mit Pfeffer und 4 Esslöffeln Sojasauce verrühren und Lachswürfel darin einlegen.   
3.) Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Champignons evtl. waschen, putzen und vierteln.   
4.) Kirschtomaten waschen und halbieren. Oliven in Scheiben schneiden.   
5.) Öl erhitzen, Lachs dazugeben, anbraten und herausnehmen.   
6.) Aubergine und Champignons in das verbliebene Bratfett geben und andünsten.   
7.) Restliche Sojasauce zufügen und unter gelegentlichem Wenden ca. **5- 10 Minuten garen**.   
9.) Kirschtomaten dazugeben und kurz anschmelzen lassen.   
10.) Lachswürfel auflegen und ca. **5 Minuten durchziehen** lassen.   
11.) Käsehobel überstreuen und nach Wunsch mit frischem Baguette servieren.

Lachsfilet mit Mangold (und Reis)

für 2 Portionen  
2 Portionen frische Lachsfilets  
etwas Butter  
1/4 L Weißwein  
1 EL Frischkäse  
Zitronensaft  
Frischen Mangold  
Knoblauch  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1.) Die Lachsfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.  
2.) Etwas Butter zerlassen und die Lachsfilets auf der Hautseite in die Pfanne geben.  
3.) **Bei geschlossenem Deckel bei nicht zu starker Hitze braten** (nicht umdrehen).  
4.) Die Lachsfilets herausnehmen und warm stellen.  
5.) Den Mangold waschen und in einem großen Topf **mit wenig Wasser dünsten**.  
6.) Eine gehackte Knoblauchzehe dazugeben, salzen und pfeffern.  
7.) Die in der Pfanne verbliebene Butter mit einem Schluck Weißwein aufgießen und einkochen.  
8.) Die Sauce mit etwas Zitronensaft abschmecken und immer wieder mit Weißwein kleinweise aufgießen.  
9.) Wer die Sauce fein möchte, kann diese durch ein Sieb passieren.  
10.) Zuletzt einen Esslöffel Frischkäse unterrühren.

Gesunde Fleischspeisen

Hähnchenspieß

250g Hähnchenbrust

¼ Ananas

Salz, Pfeffer, Gewürze

http://www.gofeminin.de/fitness/encas/imencas/recettesale.gif   
http://www.gofeminin.de/fitness/encas/imencas/1.gif Schneiden Sie die Hähnchenbrust in kleine Stücke. Salzen und pfeffern und je nach Geschmack würzen   
http://www.gofeminin.de/fitness/encas/imencas/2.gifDünsten Sie die Hähnchenstücke   
http://www.gofeminin.de/fitness/encas/imencas/3.gifSchneiden Sie die Ananas in Scheiben   
http://www.gofeminin.de/fitness/encas/imencas/4.gifSpießen Sie abwechselnd ein Stück Hähnchen und Ananas auf

Hähnchen-Burger mit Senf-Curry-Dressing

Zutaten für 1 Person  
100 g Hähnchenfilet

1 TL Öl

Salz

Pfeffer

2-3 Eisbergsalatblätter

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Crème légère

1/2 TL mittel scharfer Senf

Curry- **Crème légère, Senf, Salz, Pfeffer und Curry verrühren**1 krause Tomate (ca. 70 g)

1 Vollkornbrötchen (ca. 80 g)

Putenpfanne mit Gemüse und Champignons

für 2 Portionen  
2 Putenschnitzel  alles in dünne Streifen schneiden, zuerst Fleisch, dann Gemüse mit

2 bis 3 EL Wasser aufgießen und dünsten

Salz, Pfeffer  
1 Zucchini  
2 Karotten  
1 Selleriestange  
4 große Champignons  
ca. 100 ml fettarme Sahne (z.B. Rama Cremefine)   
etwas Öl

Huhn-Gemüsepfanne mit Ebly und Rucola

für 2 Portionen  
1 Hand voll gemischte Trockenpilze  
150 g Zartweizen (vorgekocht, z.B. [Ebly](http://www.ebly.com/Ebly/de-AT/Individuals/default.htm))  
300 ml Gemüsesuppe  
150 g Hühnerfleisch  
1 Paprika  
1 Stange Sellerie  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch  
Petersilie  
1 Hand voll Rucola  
Olivenöl  
ein Schuss Essig

## Zubereitung

1.) Den Zartweizen laut Packungsanleitung mit Suppe zubereiten.  
2.) Dazu Zartweizen in die Suppe geben, zum Kochen bringen.  
3.) Auf kleiner Stufe **ziehen** **lassen**, bis die Suppe aufgesogen ist (**ca. 10 Minuten**).  
4.) In der Zwischenzeit das Gemüse grob schneiden und die Trockenpilze **in heißem Wasser einweichen**.  
5.) Nun das Fleisch in etwas Öl in der Pfanne scharf anbraten.   
6.) Das Gemüse und die Pilze in die Pfanne geben und mehrmaligem Wenden knackig braten.  
7.) Das fertig gegarte Ebly in die Pfanne geben mit wenigen Esslöffel Suppe aufgießen und gut schwenken.  
8.) Zuletzt frisch gehackte Petersilie, Schnittlauch und den Rucola unter das Ebly heben.

Salate

Nudelsalat mit gebratenem Gemüse

für 2 Portionen1 Portion Penne  
1 Zucchini  
1 bunter Paprika  
1 Stück Salatgurke  
1/2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
etwas Schinken  
etwas Käse  
Cocktailtomaten  
 **Für die Marinade**  
Sherry-Essig  
Oliven-Öl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1.) Die Penne in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abgießen und auskühlen lassen.  
2.) Zucchini und Paprikaschote in kleine Stücke schneiden.  
3.) In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Gemüse kurz anbraten.  
4.) Zwiebel und Knoblauch hacken und zu den kühlen Penne geben.  
5.) Schinken und Käse in Stücke schneiden und zu den Nudeln geben.  
6.) Das ausgekühlte gebratene Gemüse mit dem Nudelsalat vermengen.  
7.) Cocktailtomaten halbieren und dazugeben.  
8.) Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Marinade abschmecken.

Vollkorn Nudelsalat

für ca. 3 Portionen:ca. 200 g Vollkornnudeln  
1 kleine Dose Käferbohnen  
1 kleine Dose Erbsen  
1/2 gelber Paprika  
5 Essiggurkerl  
5-6 Scheiben Schinken (mager)  
5 Scheiben Käse (fettarm)  
1 EL frisch gehackte Petersilie  
1 EL frisch geschnittener Schnittlauch  
Olivenöl und Essig nach Wunsch  
Salz und Pfeffer

Gemüse

Auberginenröllchen in Tomatengemüsesauce

für 2 Personen1 Melanzani/Aubergine  
1 Zucchini  
1 Paprika  
2 Tomaten  
100 g Prosciutto   
8 Scheiben fettarmer Käse  
2 Knoblauchzehen  
200 g Tomatensauce (Packerl)  
Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1.) Die Aubergine/Melanzani in ca. 8 Scheiben (der Länge nach) schneiden. Etwas salzen und nach ein paar Minuten trockentupfen.  
2.) Die Zucchini in größere Stücke schneiden, die Tomaten und den Paprika ebenso.  
3.) Die Auberginenscheiben jeweils mit 1 Scheibe Prosciutto und 1 Scheibe Käse belegen, zu Rouladen aufrollen und auf einem Schaschlickspieß (Grillspieß) aufspießen.  
4.) In einer großen Grillpfanne Öl erwärmen, die Spieße einlegen und mit 1/8 Liter Wasser aufgießen.  
5.) Das restliche Gemüse rundherum in der Pfanne verteilen.  
6.) Die Tomatensauce dazugeben, mit Kräutern, grob gehacktem Knoblauch vervollständigen.  
7.) Alles in der Grillpfanne ca. **20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln**.

Knackiges Gemüse

für 2 Portionen  
Beispiele: bunte Paprika, Zucchini, Karotten, Selleriestangen, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Melanzani, ein paar getrocknete Frühlingskräuter

etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer  
etwas Wasser

## Zubereitung

1.) Das Gemüse waschen und putzen.  
2.) Nun das Gemüse jeweils in nicht zu dicke Scheiben schneiden bzw. in Streifen teilen.  
3.) Sämtliches Gemüse (außer die Melanzani) in eine Auflaufform schichten.  
4.) Salzen, pfeffern und etwas Wasser dazugeben.  
5.) Die Auflaufform mit Alufolie bedecken und ins **vorgeheizte Rohr bei ca. 160° C** schieben.  
6.) Etwa **15 Minuten backen**, bis das Gemüse knackig ist.

Letscho

für 3-4 Portionen6 bunte Paprikaschoten (rot, gelb, grün)  
1 in Streifen geschnittene Zwiebel  
etwas Öl zum anbraten  
50 g Speckwürfel (im Originalrezept wird Speck nicht verwendet!)  
500 g Paradeiser  
Salz und Pfeffer  
3 EL Edelsüßes Paprikapulver  
2 zerdrückte Knoblauchzehen

## Zubereitung

1.) Für das Letschogemüse den Speck im Öl leicht anbraten  
2.) Zwiebel dazugeben und dünsten (wenige Tropfen Wasser beigeben)  
3.) Paprizieren (Paprikapulver dazugeben und unterrühren)  
4.) Die in kurzen Streifen geschnittenen Paprikaschoten dazugeben  
5.) Die gestückelten Tomaten ebenfalls beigeben  
6.) Knoblauch beigeben  
7.) Salzen und Pfeffern  
8.) **Langsam bei geringer Hitze weich dünsten**!

Mediterranes Ofengemüse

Für 2 Personen (**einfach)**  
250 g Erdäpfel (5-6 Stück)  
3 Paprikaschoten (gelb, rot, grün)  
1 Zucchini  
1 Hand voll schwarze und grüne Oliven  
1/2 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
Frische italienische Kräuter (oder getrocknet) z.B. Basilikum, Oregano, Petersilie  
Olivenöl, 1 TL Balsamicoessig, 1 paar Tropfen Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1.) Die Erdäpfel in etwas Wasser gar kochen, schälen und vierteln.   
2.) Die Paprikaschoten entkernen und in nicht zu kleine Stücke zerteilen.  
3.) Den Zucchini ebenfalls zerkleinern, den Knoblauch hacken.  
4.) Die Zwiebel achteln und in die einzelnen Teile zerlegen.  
5.) In eine ofenfeste Form das Gemüse und die Erdäpfel einlegen.  
6.) Das Gemüse mit den Kräuter, Salz und Pfeffer würzen.  
7.) Mit Olivenöl beträufeln, mit 1/16 l Wasser aufgießen, 1 EL Essig und Zitronensaft dazugeben.  
8.) Nun im Rohr bissfest **backen (ca. 30 Minuten) bei 180**°.

Ratatouille (=Gemüseragout)

für ca. 2 Portionen  
1 kleiner Melanzani (Aubergine)  
1 kleiner Zucchini  
1 grüner Paprika  
3 Tomaten  
1/2 roter Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Essig  
1 TL Honig  
1 EL Basilikum  
1 TL Thymian  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1.) Fürs Ratatouille die Tomaten in heißem Wasser **kurz überbrühen,** schälen und in größere Würfeln schneiden.  
2.) Sämtliches Gemüse waschen, putzen und grob würfelig oder in Scheiben schneiden.  
3.) Die Zwiebel vierteln und grob zerteilen.  
4.) Den Knoblauch fein hacken.  
5.) In einer Pfanne ein wenig Olivenöl heiß werden lassen.  
6.) Die Melanzani-Würfel weich braten, herausnehmen und beiseite stellen.  
7.) Die Zucchini-Würfel weich braten, herausnehmen und beiseite stellen.  
8.) Die Paprika-Würfel anbraten, ebenfalls herausnehmen und beiseite stellen.  
9.) Nun die Zwiebel in den Topf geben, glasig dünsten.  
10.) Knoblauch, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben.  
11.) Mit Essig ablöschen.  
12.) Das Ratatouille-Gemüse wieder in den Topf geben und die Tomaten-Würfel ebenfalls dazu.  
13.) Honig dazugeben und **ca. 15 Minuten** auf kleiner Flamme **dünsten**, regelmäßig umrühren.  
14.) Zuletzt den gehackten Basilikum beigeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

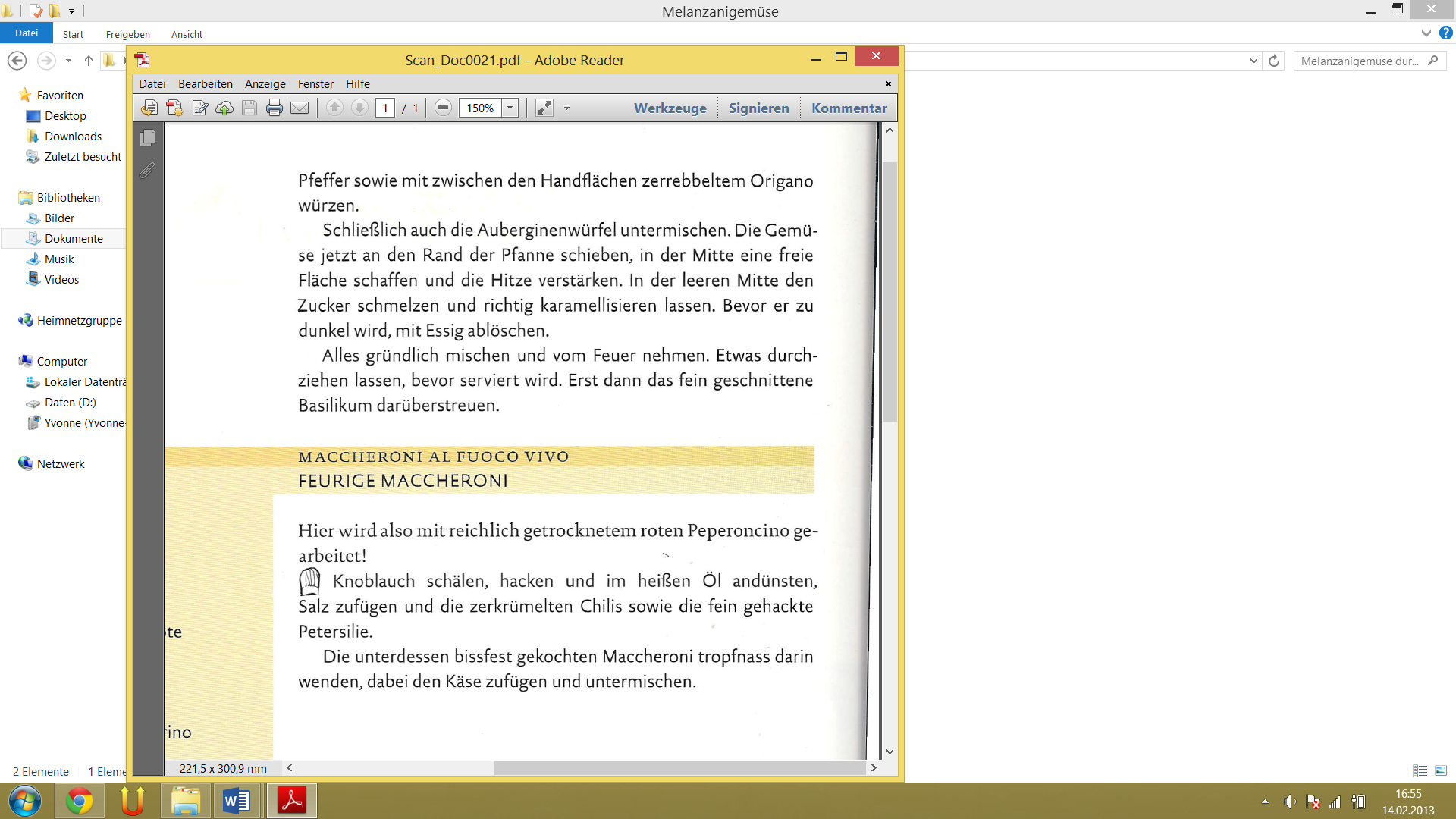
Rosmaringemüse

1 Zucchini  
1 Paprika  
2 Sellerie-Stangen  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
1/16 L Wasser  
Rosmarin  
Salz, Pfeffer  
Zubereitung Rosmarin-Gemüse

1.) Das Gemüse putzen und gut waschen.  
2.) Gemüse in nicht zu kleine Stücke schneiden.  
3.) In eine Auflaufform 1 EL Olivenöl geben.  
4.) Das Gemüse in die Auflaufform geben.  
5.) Knoblauchzehen grob hacken und dazugeben.  
6.) Mit etwas Wasser übergießen, salzen und pfeffern.  
7.) Zuletzt Rosmarin dazugeben.  
8.) Mit Alufolie bedecken.  
9.) Im Backrohr **bei 180° C ca. 10 Minuten** erhitzen.  
10.) **Hitze auf 120° C reduzieren** und nochmals **ca. 10 Minuten dünsten**.

Süßsaures Gemüse

für 4 Personen1 große Melanzani **Vortag in Scheiben schneiden, salzen, über Nacht in Kühlschrank**  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 große weiße Zwiebel  
4-5 Knoblauchzehen  
50g geschälte und geviertelte Mandeln/Mandelstifte oder 2-3 EL Pinienkerne  
3-4 festfleischige, reife Tomaten  
2 TL Origano  
2 EL Zucker  
3-4 EL Rotweinessig/Balsamico weiß  
4 EL Kapern  
Basilikum frisch, reichlich  
1 kl. Dose grüne Oliven entkernt   
morgen später Nachmittag, früher Abend folgt Zubereitung!



Gesunde Nachspeisen

Ananas Cocktail mit Apfel und Karotten

1/2 Ananas  
3 Karotten  
1 Apfel  
1 Kiwi  zusammen entsaften oder pürieren, Öl zum Schluss  
1/2 El Öl

Erdbeer-Milchshake

1 Liter fettarme Milch

500g Erdbeeren

Zitronensaft

Zimt

1 Becher Magerjoghurt (0%)

Orangensalat

Eine saftige Orange in Streifen schneiden

frische Minze hacken, Orange mit Zimt/Süßstoff bestreuen und Minzblätter darauf verteilen

Zimt

Süßstoff

Quark mit Honig

Traubencocktail

3 Karotten   
ca. 250 g rote/weiße Trauben   
1 Apfel   
1 Orange   
1 TL Öl alles pürieren, evtl. mit Honig süßen bzw. Zitrone verfeinern

Gesunde Snacks

Apfel Karotten Snack

2 Äpfel   
4 Karotten  
Etwas Zitronensaft  
Öl (Oliven-, Raps- oder Weizenkeimöl)  
Ein paar gehackte Nüsse

## Zubereitung

1.) Die Karotten putzen.  
2.) Die Äpfel schälen.   
3.) Karotten und Äpfel grob raspeln.  
4.) Die gehackten Nüsse unterheben.  
5.) Mit Zitronensaft und Öl marinieren.

Leichter Kartoffel Gemüse Snack

für 2 Personen   
3 mittelgroße gekochte Kartoffeln  
1/2 Salatgurke  
1 Tomate  
1 bunte Paprikaschote  
100 g Schafskäse  
Oregano, Salatkräuter  
Essig, Olivenöl

## Zubereitung

1.) Die Kartoffeln am Vorabend vorkochen.  
2.) Die Kartoffeln schälen und würfelig schneiden.  
3.) Das restliche Gemüse ebenfalls in Würfel zerkleinern.  
4.) Den Schafkäse mit den Kartoffeln und dem Gemüse vermengen.   
5.) Mit Oregano, Salatkräuter, Salz und Pfeffer würzen.  
6.) Mit Essig und Olivenöl abschmecken.

10-Minuten Bürosnack

für ca. 2 kleine Portionen  
1 kleine Dose (200 g) Mais  
1 kleine Dose (200 g) Erbsen & Babykarotten  
100 g Schafkäse  
1/2 roter Paprika  
4 Cocktailtomaten  
Basilikum  
Gute Laune Salatgewürz  
Essig, Öl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1.) Das Dosengemüse abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.  
2.) Den Paprika waschen und würfelig schneiden, ebenfalls in die Schüssel.  
3.) Den Schafkäse zerbröseln, unter das Gemüse heben.  
4.) Die Cocktailtomaten achteln und dazugeben.  
5.) Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Gute Laune Gewürz würzen.  
6.) Mit Essig und Öl marinieren.