

10 – Tage Ernährungsplan

Frühstück	3
1. Bananen-Porridge.....	3
2. Gebackener Bananenfladen	4
3. Hirse-Porridge.....	5
4. „Smoothie“-Power Bowl.....	5
5. Herzhaftes Frühstücksomelett.....	6
6. „Ohne-Mehl-Brot“ mit Avocado	7
7. Chiapudding mit Himbeeren und Zimtjoghurt.....	7
8. Kokos-Porridge	8
9. Grünes Kräuterrührei	9
10. Vollkorn-Bruschetta mit Forellensauce	10
Mittagessen.....	11
1. Rote Linsensuppe „Asia-Style“	11
2. Klassischer Kartoffelsalat	12
3. Hähnchenbrustfilet mit asiatischem Möhrensalat.....	13
4. Quinoasalat mit Tofu	14
5. Sauerkrautsalat mit Haselnusskernen.....	15
6. Kürbissuppe	16
7. Linsensalat.....	17
8. Piyaz (Türkischer weißer Bohnensalat)	18
9. Blumenkohlcurry mit Linsen	19
10. Vollkorn-Penne mit Radicchio.....	20
Abendessen.....	22
1. Sauerkraut-Kartoffel-Bratlinge mit Chicorée-Salat.....	22
2. Buchweizen-„Risotto“	23
3. Gelbes Chicken-Curry	24
4. Ofengemüse mit Lammfilet.....	25
5. Lachsfilet mit Gurken-Dill-Salat.....	26
6. Gebackener Fenchel mit Ziegenkäse.....	27
7. Kohlrabinudeln mit frischem Kräuterpesto.....	28
8. Gebackene Kürbisspalten	29
9. Mediterranes Fischfilet.....	30

10. Wildkräutersalat mit geräucherter Forelle	31
11. Gemüsespaghetti mit Garnelen	32
Zusätzliche Rezepte.....	34
Ohne-Mehl-Brot.....	34
Gemüsebrühe	35

Allgemeine Informationen:

- Alle Mengenangaben gelten für 1 Portion.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf das geputzte Gemüse.
- Lassen Sie bei Gewürzen und Kräutern Ihrem Geschmack freien Lauf und variieren Sie diese.

Frühstück

1. Bananen-Porridge

Nährwerte

Energie	1564 kJ/ 374 kcal
Fett,	15,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	7,58 g
Kohlenhydrate	51,5 g
Eiweiß	10,5 g
Salz	0,36 g

Zutaten für 1 Portion:

50 g kernige Haferflocken

100 ml Wasser

1 Prise Meersalz

1 EL Kefir (wahlweise Joghurt, fettarm)

¼ Banane

3 Walnusskernhälften

1 EL Kokoschips, ungezuckert

¼ Apfel

1 TL Leinsamen, geschrotet

Zubereitung:

- Haferflocken mit einer Prise Salz in Wasser aufkochen und dann leicht abkühlen lassen.

- Kefir unter die Haferflocken ziehen. Banane mit einer Gabel zerdrücken und hinzufügen. Alles kräftig durchrühren.
- Walnusskerne und Kokoschips grob hacken.
- Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Nüsse, Chips, Apfelstücke und Leinsamen auf dem Porridge verteilen.

2. Gebackener Bananenfladen

Nährwerte

Energie	1189 kJ/ 284 kcal
Fett,	10,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,45 g
Kohlenhydrate	37,9 g
Eiweiß	10,2 g
Salz	0,26 g

Zutaten für 1 Portion:

1 Banane

1 Ei

1 Prise Salz

1 TL Öl

2 EL Joghurt, fettarm

1 TL Minze, gehackt

Zubereitung:

- Banane mit einer Gabel gut zerdrücken und dann zu einem sämigen Brei verrühren.
- Ei mit einem Schneebesen aufschlagen und in den Bananenbrei mischen, mit etwas Salz würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Bananen-Ei-Masse hineingeben und den Fladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
- Joghurt und Minze mischen und als Dipp zum Fladen servieren.

3. Hirse-Porridge

Nährwerte

Energie	1770 kJ/ 423 kcal
Fett,	7,78 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,79 g
Kohlenhydrate,	78,7 g
Eiweiß	11,2 g
Salz	0,11 g

Zutaten für 1 Portion:

50 g Hirse

100 ml Milch, fettarm

80 g Apfel

½ Banane

1 Msp. Zimt

8 g Mandeln, gehobelt

Zubereitung:

- Hirse heiß abrausen und kurz in der Milch aufkochen. Hitze herunterdrehen, Hirse 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit komplett von den Körnern aufgenommen wurde, den Topf vom Herd nehmen und den Brei in eine Schüssel geben.
- Apfel waschen und mit der Schale raspeln.
- Zimt und Apfelraspel mit dem Hirse-Porridge vermengen.
- Banane in Scheiben schneiden und zusammen mit den Mandeln auf dem Hirsebrei verteilen.

4. „Smoothie“-Power Bowl

Nährwerte

Energie	1677 kJ/ 400 kcal
Fett,	13,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	9,64 g
Kohlenhydrate	59,9 g

Eiweiß	9,96 g
Salz	0,19 g

Zutaten für 1 Portion:

200 g Beerenmischung, frisch oder tiefgekühlt

100 g Banane

150 ml Kefir

10 g Honig

10 g Kokosraspel, ungezuckert

10 g Amaranth, gepufft

Zubereitung:

- Beeren, Banane, Kefir und Honig in einen starken Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.
- Mit Kokoschips und Amaranth garnieren.

5. Herzhaftes Frühstücksomelett

Nährwerte

Energie	1378 kJ/ 330 kcal
Fett,	26,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,92 g
Kohlenhydrate	6,49 g
Eiweiß	18 g
Salz	0,46 g

Zutaten für 1 Portion:

50 g Zucchini

50 g Champignons

1 EL Öl

2 Eier

Salz und Pfeffer

1 EL glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Champignons putzen und klein schneiden.
- Öl in eine Pfanne geben und die Zucchini- sowie die Champignonscheiben darin anbraten.
- Eier, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen schaumig schlagen und über das Gemüse in die Pfanne geben. Die Pfanne zudecken und das Omelett 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.
- Omelett mit Petersilie garnieren und warm servieren.

6. „Ohne-Mehl-Brot“ mit Avocado

Nährwerte

Energie	1464 kJ/ 350 kcal
Fett,	25,86 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,8 g
Kohlenhydrate	22,59 g
Eiweiß	10,8 g
Salz	0,68 g

Zutaten für 1 Portion:

30 g Tomaten

50 g Avocado

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Salz und Pfeffer

2 Scheiben „Ohne-Mehl-Brot“ (Rezepte siehe unten)

Zubereitung:

- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- Avocado zerdrücken, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- Avocadocreme auf die Brotscheiben streichen und die Tomaten darauf legen.
- Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

7. Chiapudding mit Himbeeren und Zimtjoghurt

Nährwerte

Energie	1450 kJ/ 348 kcal
Fett,	19,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,12 g
Kohlenhydrate	26,06 g
Eiweiß	14 g
Salz	0,17 g

Zutaten für 1 Portion:

20 g Chiasamen

120 ml Wasser

150 g Joghurt, fettarm

2 TL Honig

¼ TL Zimt

30 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

20 g Mandeln, gehobelt

Zubereitung:

- Chiasamen mit dem Wasser in eine kleine Schüssel geben und mindestens 20 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren.
- Joghurt mit Honig und Zimt verrühren.
- Erst den Joghurt, dann die Himbeeren auf den Chiapudding schichten.
- Mit gehobelten Mandeln garnieren.

8. Kokos-Porridge

Nährwerte

Energie	1378 kJ/ 422 kcal
Fett,	22,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	16,98 g
Kohlenhydrate	53,3 g
Eiweiß	10,12 g
Salz	0,68 g

Zutaten für 1 Portion:

50 g Kokosmilch

120 ml Wasser

50 g kernige Haferflocken

150 g Orange, geschält

10 g Kokosraspeln, ungezuckert

Zubereitung:

- Kokosmilch, Wasser und Haferflocken in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen. Bei geringer Hitze wenige Minuten quellen lassen.
- Orange in mundgerechte Stücke schneiden.
- Kokos-Porridge mit Kokosraspeln und Orangenstücken mischen.

9. Grünes Kräuterrührei

Nährwerte

Energie	3183 kJ/ 448 kcal
Fett,	33,35 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,8 g
Kohlenhydrate	18,64 g
Eiweiß	21,39 g
Salz	0,67 g

Zutaten für 1 Portion:

15 g Kräuter nach Belieben

1 Schuss Wasser

2 Eier

Salz und Pfeffer

150 g Tomate

1 EL Öl

1 Scheibe „Ohne-Mehl-Brot“ (Rezept siehe unten)

Zubereitung:

- Kräuter, Wasser, Eier, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer aufschlagen bis ein grüner Schaum entsteht.
- Tomate waschen und klein schneiden.

- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kräuter-Ei-Masse und die Tomatenstücke in die Pfanne geben und bei geringer Temperatur stocken lassen. Ab und zu mit einem Pfannenschieber verrühren. Nach Belieben durchgaren oder noch leicht glänzend zusammen mit einer Scheibe Brot servieren.

10. Vollkorn-Bruschetta mit Forellenpaste

Nährwerte

Energie	1654 kJ/ 396 kcal
Fett,	26,46 g
davon gesättigte Fettsäuren	6,11 g
Kohlenhydrate	20,99 g
Eiweiß	21,48 g
Salz	0,55 g

Zutaten für 1 Portion:

2 Scheiben „Ohne-Mehl-Brot“ (Rezept siehe unten)

10 g Meerrettich

50 g geräuchertes Forellenfilet

30 g saure Sahne

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Salz und Pfeffer

1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Zubereitung:

- Brot im Toaster rösten. Abkühlen lassen, sodass es knusprig wird.
- Meerrettich schälen und fein reiben.
- Forelle, saure Sahne, Zitronensaft und Meerrettich mit der Gabel kräftig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Paste auf das Brot schmieren und mit Schnittlauch bestreuen.

Mittagessen

Tipp:

Sämige Suppen und dicke Eintöpfe sind nahrhaft und praktisch. Man kann sie entweder schnell in einer noch so kleinen Büroküche erwärmen oder aber man füllt sie daheim heiß in eine Thermoskanne – und kann die Suppe dann unterwegs noch warm genießen.

1. Rote Linsensuppe „Asia-Style“

Nährwerte

Energie	1461 kJ/ 349 kcal
Fett,	16,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	13, 3 g
Kohlenhydrate	43,5 g
Eiweiß	13,5 g
Salz	0,13 g

Zutaten für 1 Portion:

½ Zwiebel

5 g Ingwer

100 g Zucchini

150 g Möhre

1 EL Kokosöl (alternativ Sonnenblumen- oder Rapsöl)

300 ml Wasser

½ TL Currypulver

1 Msp. Kurkuma, gemahlen

Salz

120 g rote Linsen (10 Minuten Garzeit)

Cayennepfeffer (Schärfe bzw. Menge nach Belieben)

1 Frühlingszwiebel

1 EL Joghurt, fettarm

Zubereitung:

- Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Ingwer schälen und fein hacken.
- Zucchini und Möhren waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Zucchini darin anrösten. Ingwer zugeben und kurz mit anbraten.
- Mit Wasser ablöschen. Currypulver, Kurkuma und etwas Salz zugeben. Suppe kurz aufkochen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel 5 Minuten garen.
- Rote Linsen hinzugeben und die Suppe weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.
- Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.
- Suppe mit Joghurt und Frühlingszwiebeln garnieren.

Hinweise:

1. Für diese Suppe kann man auch andere Gemüsesorten verwenden, z.B. Pastinaken, Kohl oder Kürbis.
2. Haben die Linsen eine längere Garzeit und ist das Gemüse am Ende zu stark verkocht, dann kann man die Suppe auch einfach pürieren. Dabei vorsichtig agieren, wenn die Suppe noch heiß ist!

2. Klassischer Kartoffelsalat

Nährwerte

Energie	1488 kJ/ 355 kcal
Fett,	4,99 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,85 g
Kohlenhydrate	55,45 g
Eiweiß	22,35 g
Salz	5,99 g

Zutaten für 1 Portion:

250 g Kartoffeln, festkochend

1 EL Apfelessig

3 EL Gemüsebrühe (Rezept siehe unten)

½ TL Senf

150 g saure Gurken

20 g Zwiebeln

2 TL Öl

80 g Kasseler (ohne Fett)

1 TL Dill, gehackt

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser gar kochen. Anschließend Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
- Apfelessig, Gemüsebrühe und Senf zu einem Dressing aufschlagen und über die noch warmen Kartoffelscheiben geben. Ziehen lassen.
- Saure Gurken in feine Würfel schneiden.
- Zwiebeln ebenfalls fein würfeln und in einer Pfanne im Öl anschwitzen.
- Kasseler fein würfeln, zu den Zwiebeln geben und wenige Minuten mit braten.
- Gurken, Zwiebeln, Kasseler und Dill mit den Kartoffeln vermengen.
- Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Hähnchenbrustfilet mit asiatischem Möhrensalat

Nährwerte

Energie	1726 kJ/ 470 kcal
Fett,	32,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	11,35 g
Kohlenhydrate	25,5 g
Eiweiß	31,42 g
Salz	0,81 g

Zutaten für 1 Portion:

10 g Sesam

40 ml Kokosmilch

1 TL Limettensaft

1 Msp. Chiliflocken

Salz

200 g Möhren

100 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Öl

1 TL Currypulver

Pfeffer

1 EL Koriander, gehackt (alternativ glatte Petersilie)

20 g Sprossen

Zubereitung:

- Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
- Für das Dressing Kokosmilch, Limettensaft, Chiliflocken und Salz verrühren.
- Möhren waschen, schälen und mit Hilfe eines Julienneschneiders oder mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden.
- Möhren mit dem Dressing vermengen und circa 10 Minuten ziehen lassen.
- Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch hineingeben und circa 5 Minuten von einer Seite anbraten. Erst wenden, wenn das Fleisch Farbe angenommen hat. Dann auch von den anderen Seiten rösten. Das Geschnetzelte sollte schön knusprig sein. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
- Kurz vor dem Servieren Koriander, Sesam und Sprossen zum Salat geben. Hähnchenbrustfilet mit dem asiatischem Möhrensalat servieren.

4. Quinoasalat mit Tofu

Nährwerte

Energie	1786 kJ/ 427 kcal
Fett,	33,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,49 g
Kohlenhydrate	20,7 g
Eiweiß	15 g
Salz	0,74 g

Zutaten für 1 Portion:

150 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe unten)

40 g Quinoa

½ Zweig Rosmarin

100 g Zucchini

100 g Aubergine

50 g Tofu

2 EL Öl

Salz und Pfeffer

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

2 EL Kefir

Zubereitung:

- Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- Quinoa in ein Sieb geben und unter heißem Wasser abspülen, in die Gemüsebrühe geben und bei geringer Hitze circa 15 Minuten quellen lassen.
- Rosmarinblätter vom Stiel befreien und fein hacken.
- Zucchini und Aubergine waschen und in Würfel schneiden.
- Tofu in mundgerechte Stücke schneiden.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze Zucchini, Aubergine, Tofu und Rosmarin für 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für das Dressing 1 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer aufschlagen.
- Alles vermengen und den Salat mit Kefir servieren.

5. Sauerkrautsalat mit Haselnusskernen

Nährwerte

Energie	1719 kJ/ 411 kcal
Fett,	33,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,90 g
Kohlenhydrate	23,8 g
Eiweiß	6,65 g
Salz	2,63 g

Zutaten für 1 Portion:

50 g Möhren

50 g Apfel

½ Zwiebel

200 g Sauerkraut

1 EL Öl

50 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe unten)

1 TL Senf, mittelscharf

Salz und Pfeffer

10 g Haselnusskerne

Zubereitung:

- Möhren schälen und fein reiben.
- Apfel waschen und fein reiben.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Sauerkraut, Möhren, Äpfel und Zwiebel gut vermengen.
- Für das Dressing Öl, Gemüsebrühe, Senf, Salz und Pfeffer gut mischen und über den Sauerkrautsalat geben. Alles gut umrühren und für mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
- Haselnusskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
- Sauerkrautsalat mit Haselnusskernen garnieren.

6. Kürbissuppe

Nährwerte

Energie	1929 kJ/ 461 kcal
Fett,	40,05 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g
Kohlenhydrate	22,04 g
Eiweiß	7,13 g
Salz	0,38 g

Zutaten für 1 Person:

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 cm frischer Ingwer
150 g Hokkaido
2 EL Sonnenblumenöl
200 ml Wasser
Salz und Pfeffer
Chiliflocken, nach Belieben
Currypulver, nach Belieben
1 Scheibe „Ohne-Mehl-Brot“ (Rezept siehe unten)

Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken.
- Kürbis waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anschwitzen.
- Kürbis zugeben und einige Minuten braten.
- Mit Wasser ablöschen und für 15-20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
- Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Curry abschmecken. Eventuell mit etwas heißem Wasser strecken – ganz nach Belieben.
- Zusammen mit dem Brot servieren.

7. Linsensalat mit Feta

Nährwerte

Energie	1556 kJ/ 371 kcal
Fett,	22,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	8,28 g
Kohlenhydrate	30,6 g
Eiweiß	15,2 g
Salz	1,02 g

Zutaten für 1 Portion:

80 g Pardina Linsen (alternativ: Beluga Linsen)

½ Lorbeerblatt

Salz

30 g rote Zwiebeln

50 g Möhren

50 g Cocktailtomaten

40 g Feta

½ EL Kräuter nach Belieben, fein gehackt

1 EL Olivenöl

2 EL Wasser

½ EL Balsamicoessig

Pfeffer

Zubereitung:

- Linsen nach Verpackungsangaben in Wasser gar kochen. Dabei ein Lorbeerblatt und etwas Salz ins Kochwasser geben. Lorbeerblatt entfernen, Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Tomaten waschen und vierteln.
- Feta in kleine Würfel schneiden.
- Linsen mit Zwiebeln, Tomaten, Möhren, Feta und Kräutern mischen.
- Für das Dressing Öl, Wasser, Essig, Salz und Pfeffer aufschlagen und über den Linsensalat geben.

8. Piyaz (Türkischer weißer Bohnensalat)

Nährwerte

Energie	1598 kJ/ 382 kcal
Fett,	27,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,01 g
Kohlenhydrate	31,9 g
Eiweiß	9,26 g
Salz	0,49 g

Zutaten für 1 Portion:

150 g getrocknete weiße Bohnen, über Nacht in Wasser einweichen (alternativ 300 g gegarte, weiße Bohnen z.B. aus der Dose, abgetropft)

½ rote Paprika

30 g Zwiebeln

20 g glatte Petersilie, fein gehackt

2 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

½ TL Tahin (Sesampaste)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Bohnen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen mit frischem Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei geringer Hitze für circa 60 Minuten gar kochen. In ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
- Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel pellen und fein würfeln.
- Bohnen, Paprika, Zwiebel und Petersilie vermengen.
- Für das Dressing Olivenöl, Essig, Tahin, Salz und Pfeffer zu einer homogenen Soße aufschlagen. Dressing über den Bohnensalat geben, Salat gut umrühren und für einige Stunden ziehen lassen.

9. Blumenkohlcurry mit Linsen

Nährwerte

Energie	1540 kJ/ 462 kcal
Fett,	30,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	14,24 g
Kohlenhydrate	46,8 g
Eiweiß	20,35 g
Salz	0,52 g

Zutaten für 1 Portion:

30 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe
200 g Blumenkohl
1 TL Öl
50 g gelbe Linsen
200 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe unten)
50 ml Kokosmilch
110-150ml Wasser, je nach gewünschter Konsistenz
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry
Salz und Pfeffer
1 EL Koriander, fein gehackt (alternativ glatte Petersilie)
1 EL Joghurt, fettarm

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln.
- Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
- Öl in einen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch, Blumenkohl und Linsen dazugeben und für 3-5 Minuten anbraten.
- Mit Gemüsebrühe, Kokosmilch und Wasser ablöschen und mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Alles bei geringer Hitze für circa 15 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.
- Die Suppe vom Herd nehmen, pürieren und noch einmal mit allen Gewürzen abschmecken.
- Mit Joghurt und Koriander servieren.

10. Vollkorn-Penne mit Radicchio

Nährwerte

Energie	1734 kJ/ 410 kcal
Fett,	11,14 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,45 g
Kohlenhydrate	63,84 g
Eiweiß	12,18 g
Salz	1,1 g

Zutaten für 1 Portion:

80 g Penne (Vollkorn)

Salz

150 g Radicchio

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Öl

20 g schwarze Oliven, entsteint

2 EL Orangensaft, frisch gepresst

Pfeffer

Zubereitung:

- Penne in gesalzenem Wasser bissfest kochen, dann abgießen.
- Währenddessen den Radicchio waschen und in Streifen schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit braten.
- Oliven halbieren.
- Radicchio mit Orangensaft ablöschen.
- Gegarte Penne und Oliven zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abendessen

1. Sauerkraut-Kartoffel-Bratlinge mit Chicorée-Salat

Nährwerte

Energie	1334 kJ/ 320 kcal
Fett,	11,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,45 g
Kohlenhydrate	41,8 g
Eiweiß	15,4 g
Salz	1,14 g

Zutaten für 1 Person:

Für den Salat:

1 kleiner Chicorée

1 EL glatte Petersilie, grob gehackt

4 Orangenfilets

4 Walnusskernhälften, grob gehackt

Für das Dressing:

1 EL Orangensaft, frisch gepresst

1 EL Kefir (alternativ Joghurt, fettarm)

1 TL Weißweinessig

½ TL Orangenabrieb, unbehandelt

½ TL flüssiger Honig

¼ TL Senf

Salz und Pfeffer

Für die Bratlinge:

140 g Kartoffeln, mehligkochend

90 g rohes Sauerkraut z.B. frisch vom Metzger

1½ EL Kräuter nach Belieben, gehackt (z. B. Majoran, Schnittlauch, Petersilie)

1 Ei

1 Msp. Kümmel

Salz und Pfeffer

Vollkornmehl zum Panieren

Raps- oder Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen.
- Chicorée putzen, Strunk entfernen und die Blätter klein schneiden.
- Für das Dressing Orangensaft, Kefir, Weißweinessig, Orangensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
- Abgekühlte Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- Sauerkraut gut ausdrücken und fein hacken.
- Kartoffelstampf und Sauerkraut mit den Kräutern, Eiern und den Gewürzen mischen.
- Aus dem sämigen Teig mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen, diese im Mehl wenden und bei mittlerer Hitze in Pflanzenöl knusprig braten.
- Chicorée mit dem Dressing mischen.
- Petersilie, Orangenfilets und Nüsse kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.
- Kartoffel-Sauerkraut-Bratlinge zusammen mit dem Chicorée-Salat servieren.

Tipp: Ist der Teig zu flüssig, etwas Vollkornmehl unterrühren.

2. Buchweizen-„Risotto“

Nährwerte

Energie	1541,2 kJ/ 369 kcal
Fett,	6,91 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,89 g
Kohlenhydrate	71,64 g
Eiweiß	11,51 g
Salz	0,61 g

Zutaten für 1 Person:

100 g Buchweizen

Salz

380 g Rote Bete, gegart

20 ml Kokosmilch

60-80 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Pfeffer

15 g Sonnenblumenkerne

2 EL Joghurt, fettarm

2 EL glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- Buchweizen in circa 200 ml gesalzenem Wasser aufkochen, dann bei geringer Hitze circa 15 Minuten ziehen lassen.
- Rote Bete grob klein schneiden und mit Kokosmilch, Wasser, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab oder im Standmixer zu einer glatten Masse verarbeiten.
- Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.
- Gegarten Buchweizen mit der Rote-Bete-Kokos-Masse vermengen und abschmecken.
- Mit Sonnenblumenkernen, Joghurt und Petersilie garnieren.

3. Gelbes Chicken-Curry

Nährwerte

Energie	1677 kJ/ 481,5 kcal
Fett,	19,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	13,08 g
Kohlenhydrate	22,21 g
Eiweiß	42,35 g
Salz	1,1 g

Zutaten für 1 Person:

50 g Vollkornreis

Salz

60 g Möhre

150 g Hähnchenbrustfilet

1 TL Kokosöl (alternativ Sonnenblumen- oder Rapsöl)

35 ml Kokosmilch

50-65 ml Wasser, je nach gewünschter Konsistenz

1 TL Curry

1 Msp. Kurkuma, gemahlen

Cayennepfeffer nach Belieben

1 Schuss Limettensaft, frisch gepresst

1 TL Koriander, gehackt (alternativ glatte Petersilie)

Zubereitung:

- Vollkornreis in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kurz aufkochen und bei geringer Hitze circa 15 Minuten gar ziehen lassen.
- Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilet rundherum kräftig anbraten.
- Dann Möhrenscheibchen zugeben und circa 3 Minuten mit braten.
- Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen.
- Mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer, Salz und Limettensaft würzen. Für einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Gelbes Curry mit Vollkornreis anrichten und mit Koriander garnieren.

4. Ofengemüse mit Lammfilet

Nährwerte

Energie	1885 kJ/ 450 kcal
Fett,	24,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,35 g
Kohlenhydrate	23,2 g
Eiweiß	35,4 g
Salz	0,96 g

Zutaten für 1 Person:

60 g Möhre

60 g Süßkartoffel

1½ EL Öl

Salz und Pfeffer

20 g Joghurt, fettarm

1 Zweig Minze

½ TL Zitronensaft, frisch gepresst

120 g Lammfilet

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
- Möhren und Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Gemüse mit 1 EL Öl in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
- Gemüse gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und circa 15-20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Dabei ab und zu wenden.
- Joghurt, Minze und Zitronensaft mit einem Pürierstab zu einem glatten Dipp verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lammfilet in gleichmäßige Stücke schneiden und mit ½ EL Öl in einer Pfanne kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lammfilet zusammen mit dem Ofengemüse und Dipp servieren.

5. Lachsfilet mit Gurken-Dill-Salat

Nährwerte

Energie	1757 kJ/ 420 kcal
Fett,	31 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,94 g
Kohlenhydrate	6,78 g
Eiweiß	29,3 g
Salz	0,15 g

Zutaten für 1 Portion:

150 g Gurke

2 EL Joghurt, fettarm

2 EL Öl

½ EL Apfelessig

2 EL Dill, fein gehackt

Salz und Pfeffer

120 g Lachsfilet (ohne Haut)

1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln.
- Für das Dressing Joghurt, 1 EL Öl, Essig, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.
- 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten und dann einige Minuten bei reduzierter Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Gurkensalat mit dem Dressing vermengen und zusammen mit dem Lachsfilet servieren.

6. Gebackener Fenchel mit Ziegenkäse

Nährwerte

Energie	1747 kJ/ 417 kcal
Fett,	30,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	5,61 g
Kohlenhydrate	22,5 g
Eiweiß	15,4 g
Salz	0,25 g

Zutaten für 1 Person:

250 g Fenchel mit Fenchelgrün

1 EL Öl

Salz

80 g Ziegenkäserolle

1 TL Honig

15 g Walnusskernhälften, gehackt

Zubereitung:

- Fenchel waschen. Die Fenchelknolle vom oberen Teil der grünen Stiele befreien. Knolle vierteln und den Strunk herausschneiden. Fenchelgrün von den Stielen befreien und fein hacken.
- Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

- Fenchel mit dem Öl benetzen und salzen. Gleichmäßig in einer ofenfesten Form verteilen und 20-25 Minuten im Ofen bissfest garen.
- Ziegenkäserolle in einzelne dünne Taler schneiden. Käse kurz vor Ende der Garzeit auf dem Fenchel verteilen und 2 Minuten mit garen lassen. Dabei wenn möglich die Grillfunktion aktivieren.
- Fenchel und Ziegenkäse aus dem Ofen nehmen, Honig und Fenchelgrün darauf verteilen.

7. Kohlrabinudeln mit frischem Kräuterpesto

Nährwerte

Energie	1667 kJ/ 398 kcal
Fett,	25,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,17 g
Kohlenhydrate	33,1 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	0,21 g

Zutaten für 1 Portion:

100 g Cocktailtomaten

Salz

1 Knoblauchzehe

20 g Cashewkerne

100 g Kräuter nach Belieben (z.B.: Petersilie, Basilikum)

1 EL Olivenöl

Pfeffer

200 g Kohlrabi

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Cocktailtomaten waschen, halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, salzen und für 10 Minuten im Backofen garen.
- Knoblauch schälen.

- Cashewkerne, Kräuter, Knoblauch und Olivenöl mit einem Pürierstab oder im Standmixer pürieren. Ggf. etwas Wasser zufügen.
- Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kohlrabi schälen und aus dem Fruchtfleisch mit einem Spiralschneider Spaghetti schneiden.
- Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsespaghetti darin 3 Minuten garen. Aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen.
- Gemüsespaghetti auf einem Teller anrichten, Pesto darüber geben.
- Mit den gebackenen Cocktailtomaten garnieren.

Tipp: Alternativ kann man die Gemüsenudeln in einem Sieb oder einem Dampfeinsatz im Wasserdampf schonend garen.

8. Gebackene Kürbisspalten

Nährwerte

Energie	1587 kJ/ 381 kcal
Fett,	27,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	12,1 g
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	16,8 g
Salz	0,35 g

Zutaten für 1 Portion:

350 g Kürbis (z.B. Hokkaido)

80 g saure Sahne

1 Ei

1 EL Petersilie, gehackt

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Salz und Pfeffer

15 g Kürbiskerne

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

- Kürbis waschen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und in eine ofenfeste Form geben.
- Saure Sahne, Ei, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen, über dem Kürbis verteilen und 30 Minuten im Ofen garen.
- Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und vor dem Servieren über die gebackenen Kürbisspalten streuen.

9. Mediterranes Fischfilet

Nährwerte

Energie	1552 kJ/ 372 kcal
Fett,	6,43 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g
Kohlenhydrate	12,2 g
Eiweiß	53,07 g
Salz	1,49 g

Zutaten für 1 Portion:

150 g Zucchini

150 g Cocktailtomaten

2 Zitronenscheiben (unbehandelte Zitrone)

Salz und Pfeffer

250 g Fischfilet (z.B. Wolfsbarsch, Kabeljau, Zander)

½ Zweig Rosmarin

Pfeffer

100 g Klassischer Kartoffelsalat (Rezept siehe oben)

Zubereitung:

- Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
- Tomaten waschen.
- Zitrone waschen und in Scheiben schneiden.
- Tomaten und Zucchini in eine ofenfeste Form geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilet daraufsetzen, ebenfalls würzen. Zitronenscheiben sowie

den Rosmarin darauf legen. Alles 20-25 Minuten im Backofen garen lassen.
Nach 10 Minuten bei Bedarf mit etwas Backpapier abdecken.

- Klassischen Kartoffelsalat 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fischfilet in den Ofen geben, damit er warm wird.
- Fisch, Gemüse und Kartoffelsalat zusammen anrichten.

10. Wildkräutersalat mit geräucherter Forelle

Nährwerte

Energie	1684 kJ/ 403 kcal
Fett,	21,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,52 g
Kohlenhydrate	10,1 g
Eiweiß	44,2 g
Salz	0,40 g

Zutaten für 1 Portion:

50 g Wildkräutersalat (alternativ Blattsalat)

20 g Babyspinat, frisch

1 EL Olivenöl

2 EL Wasser

½ EL Weißweinessig

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

½ TL Honig

Salz und Pfeffer

10 g Meerrettich

200 g Forellenfilet, geräuchert

Zubereitung:

- Kräuter und Babyspinat waschen und trockenschleudern.
- Für das Dressing Olivenöl, Wasser, Essig, Zitronensaft und Honig aufschlagen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Meerrettich schälen und fein raspeln.

- Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.
Wildkräutersalat zusammen mit dem Forellenfilet und Meerrettich servieren.

11. Gemüsespaghetti mit Garnelen

Nährwerte

Energie	1881 kJ/ 450 kcal
Fett,	25,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,9 g
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	34 g
Salz	0,66 g

Zutaten für 1 Portion:

150 g Garnelen, mit Schale, ohne Kopf (tiefgekühlt oder frisch)

100 g Möhren

150 g Zucchini

50 g Cocktailtomaten

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ EL ÖL

50 ml Sahne

20 ml Wasser

Salz

Pfeffer

1 EL Zitronensaft, frisch gepresst

2 EL Dill, gehackt

Zubereitung:

- Garnelen ggf. in einem Sieb auftauen lassen. Schälen, Darm entfernen und trocken tupfen.
- Möhre schälen und Zucchini waschen, beides mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.
- Tomaten waschen und vierteln.

- In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Gemüsespaghetti darin 3 Minuten garen. Aus dem Topf nehmen und gut abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne für 5 Minuten von beiden Seiten braten
- Dann Tomaten zugeben.
- Nach kurzer Zeit mit Sahne und Wasser ablöschen, alles kurz köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Gemüsespaghetti zusammen mit der Garnelensauce auf einem Teller anrichten und mit Dill garnieren.

Tipp: Alternativ kann man die Gemüsenudeln in einem Sieb oder einem Dämpfeinsatz im Wasserdampf schonend garen.

Zusätzliche Rezepte

Ohne-Mehl-Brot

Nährwerte

Energie	11426 kJ/ 2731 kcal
Fett,	195 g
davon gesättigte Fettsäuren	24,1 g
Kohlenhydrate	172,76 g
Eiweiß	97,7 g
Salz	4,15 g

Zutaten für 1 Brot (Kastenform von 20 cm Länge = 20 Scheiben à 1 cm Dicke):

1 EL Honig

350 g Wasser

3 EL Sonnenblumenöl

120 g Kürbiskerne

120 g Leinsamen, geschrotet

140 g Vollkorn-Dinkelflocken

60 g Haselnusskerne, fein gehackt

20 g Chiasamen

4 g Salz

Außerdem:

Öl zum Einfetten der Backform

Backpapier

Frischhaltefolie

Zubereitung:

- Honig im Wasser auflösen.
- Öl zugeben und alles kräftig aufschlagen.
- Kürbiskerne, Leinsamen, Dinkelflocken, Nüsse und Chiasamen nach und nach hinzufügen, dabei weiter kräftig rühren.
- Kastenform (20 cm) leicht einfetten und mit Backpapier auslegen.

- Teig in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und mit Folie abdecken. Bei Zimmertemperatur circa vier Stunden quellen lassen.
- Danach Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Folie abnehmen und das Brot 20 Minuten backen.
- Dann vorsichtig aus der Form lösen und das Backpapier abziehen.
- Brot ohne Form auf ein Backblech legen und für weitere 40 Minuten backen.
- Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Gemüsebrühe

Zutaten für 1,5 Liter:

2 Zwiebeln

150 g Lauch

150 g Möhren

150 g Petersilienwurzel

150 g Knollensellerie

200 g Pilze (z.B.: Champignons)

2 Tomaten

1 Bund Petersilie, grob gehackt

1 Lorbeerblatt

5 Pimentkörner

30 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

Außerdem:

Schaumkelle

großes Haarsieb oder Passiertuch

Zubereitung:

- Zwiebeln ungeschält halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett kräftig anrösten, bis sie dunkelbraun sind. In einen großen Suppentopf geben.
- Lauch, Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Pilze putzen und vierteln.

- Tomaten waschen und achteln.
- Gemüse, Gewürze, Petersilie und Öl in den Suppentopf zu den Zwiebeln geben und einige Minuten anbraten.
- 1,5 Liter Wasser dazu gießen und außen am Topf markieren, bis wohin der Topf gefüllt ist.
- Erneut 1,5 Liter Wasser dazu gießen, alles aufkochen und dann bei geringer Hitze ca. drei Stunden im offenen Topf köcheln lassen – bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert hat.
- Gemüse und Gewürze mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und entsorgen.
- Brühe durch ein feines Haarsieb in einen anderen Behälter abseihen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Im Kühlschrank hält die Brühe abgedeckt mindestens eine Woche, im Gefrierschrank kann man sie auch mehrere Monate lagern.