

# DAS FETTVERBRENNUNGS *Kochbuch*



**Schlemmen Sie sich schlank**

## Inhaltsverzeichnis

Baked Egg surprise .....	3
Gebackener Schinken auf Meck-Pomm Art.....	3
Bundmöhren mit Buttermandeln .....	4
Caldo Verde .....	5
Griechischer Bauernsalat .....	5
Tatar mit Pesto .....	6
Kokos Plätzchen.....	7
Garnelen-Barbecue .....	7
Avocado-Salat.....	8
Baked Potato mit Dip .....	9
Gemüse-Spieße .....	10
Kanarische Salzkartoffeln .....	10
Schokoladen-Lebkuchen .....	11
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße.....	12
Rinderrouladen .....	13
Bunter Gemüsesalat .....	14
Kartoffeln Columbine .....	15
Krautgulasch .....	15
Gurken in Kerbelsahne .....	16
Hack-Brötchen überbacken .....	17
Geschmorte Lammkeule .....	18
Kartoffelgulasch .....	18
Oven Fried Potatoes.....	19
Linsen mit Knoblauch und Minze .....	20
Frühlingssalat .....	20
Melonensalat mit Amaretto-Sahne .....	22
Omeletts aus Sprossen.....	22
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse .....	23
Auberginen indische Art.....	24
Chili vegetarisch .....	24
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse.....	25
Tomaten-Salat mit Bulgur .....	26
Apfel-Birnen-Strudel.....	27
Chinesischer Frühlingssalat .....	28
Geschnetzeltes süßsauer.....	29
Gemüsecurry mit Bananen.....	30
Frittiertes Gemüse im Teigmantel.....	31
Kartoffel-Plätzchen Delhi.....	32
Kefir-Gemüse-Kaltschale .....	32

Himbeertorte.....	33
Knäcke nach Hafensteiner Art.....	34
Vanillequark mit Obstsalat .....	35
Saltimbocca vom Kalb .....	35
Bohnensalat mit Rucola.....	36
Salada de Legumes Comgrao de bico (portugiesisch) .....	37
Tomatensalat.....	38
Tomate-Mozzarella .....	38
Schokoplätzchen .....	39
Champi-Omelette.....	40
Warmer Hühnersalat.....	40
Seelachs in Curry-Ingwer .....	41
Rucola Salat mit Hüftsteak .....	42
Salbei-Huhn mit Broccoli .....	42
Hühnerweiß.....	43
Coleslaw .....	43
Hüftsteak mit gebratenem Spargel .....	44
Schweinefilet auf Spinatsalat .....	45
Lachs, Zitronen-Dill Sauce, Julienne und Wildreis .....	45
Spinat-Omelette.....	46
Thunfischsalat .....	47
Putenbruststreifen auf Bohnensalat .....	47
Pangasius mit Zucchini-Kartoffeln .....	48
Putensteak Mailand .....	49
Thunfischsteak Asiatisch auf Salat.....	49
Hühnchen Spinat Salat .....	50
Scampi Napoli.....	51
Blaubeermuffin .....	52
Bohnen Chili .....	52
Lachs Djionsenf.....	53
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet .....	54
Antipasti-Salat .....	54
Haferflocken Crepe.....	55
Nudelsalat Essig-Öl.....	56
Scampi in Knoblauch .....	56

---

## Baked Egg Surprise

---

### 4 Portionen

- 4 Eier
- 100 g Greyerzer gerieben
- 4 EL Sahne
- 1 EL Butter für die Form
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1/2 Bund Schnittlauch

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen und den Pfeffer darunterziehen. Die Masse in 4 ausgebutterte, feuerfeste Portionsteller verteilen. Mit einem EL eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen EL davon um die Eigelbe gießen - nicht darüber!

Das Ganze mit Greyerzer bestreuen und im vorgeheizten Ofen (220 Grad) 8-10 Min. backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein. Sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal

## Gebackener Schinken auf Meck-Pomm Art

---

### 4 Portionen

- 1 Schweinekeule (1.2 kg)
- 1 TL Salz
- Gewürznelken
- 150 g Brotkruste
- 1 TL Nelkenpulver
- 1 EL Zucker

Mit einem Messer in die Fettschicht 8-10 Millimeter große Rauten oder Vierecke schneiden. In jedes Schnittkreuz eine Gewürznelke stecken und mit Salz bestreuen. In eine Bratpfanne etwa 2 cm hoch Wasser füllen und die Schweinekeule hineinsetzen. Den Backofen auf etwa 150 Grad vorwärmen und bei 200 Grad die Keule gleichmäßig durchbraten. Heißes Wasser nachgießen, so dass immer etwas Wasser in der Pfanne ist.

Nach 2 Stunden das Fleisch herausnehmen und die Nelken entfernen. Auf die Fettseite die Mischung aus geriebener Brotrinde, Nelkenpulver und Zucker aufstreuen. Das Fleisch wieder in die Bratpfanne mit der Brühe setzen. Erneut in den Ofen geben und so lange darin belassen, bis die Kruste fest geworden ist. Den Braten in Scheiben geschnitten servieren.

Pro Portion: 148 kcal

## Bundmöhren mit Buttermandeln

---

### 4 Portionen

1 Bund Möhren

2 EL Butter

Zucker

Salz

Pfeffer

50 g Mandeln (gestiftelt)

Die Möhren putzen und ca. 4 cm Grün stehen lassen. In einem Topf 1 EL Butter auslassen und die Möhren zugedeckt darin etwa 10 Min. dünsten. Ab und zu umrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Mandeln darin rösten. Die gerösteten Mandeln über die Möhren verteilen.

Pro Portion: 132 kcal

## Caldo Verde

---

### 4 Portionen

500 ml Hühnerbrühe

320 g Kartoffeln, geschält

2 Knoblauchzehen Salz schwarzer Pfeffer 300 g Grünkohl

4 TL Olivenöl

Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Die Kartoffeln würfeln, den Knoblauch schälen und alles 20 Min. in der Brühe garen. Währenddessen den Grünkohl waschen und in millimeterfeine Streifen schneiden. Den Topf mit Brühe vom Herd nehmen. Die Kartoffeln und den Knoblauch mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Grünkohlstreifen zufügen und das Ganze nochmals 5 Min. bei geöffnetem Deckel kochen lassen. Der Kohl sollte gar, aber noch fest sein. Zuletzt das Olivenöl unter die Suppe ziehen, abschmecken und heiß servieren.

Pro Portion: 130 kcal

## Griechischer Bauernsalat

---

### 2 Personen

1 klein. Kopf Eis- oder Kopfsalat

1/2 Salatgurke

2 Tomaten

1 klein. grüne Paprikaschote

1 klein. Zwiebel

4 schwarze Oliven

1 EL Weinessig

1/2 TL Senf

1 EL Olivenöl

1 TL frisch gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch) Salz

schwarzer Pfeffer

60 g Schafskäse (40 % Fett i. Tr.)

Den Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter zerpflücken. Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln und dabei die Blütenansätze entfernen. Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und den weißen Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven entkernen.

Den Essig, den Senf, das Öl, die Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Den Eissalat, die Gurken, den Paprika und die Tomaten vorsichtig mischen. Mit Pfeffer bestreuen und die Oliven dazugeben. Die Sauce darüber gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und über den Salat streuen.

Pro Portion: 180 kcal

## Tatar mit Pesto

---

### 6 Portionen

3 Z Knoblauch

300 g Tatar

2 TL Senf

1 1/2 TL Salz 2 TL Olivenöl

2 Bund Basilikum

1/2 TL Pfeffer

2 EL Pinienkerne

Eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Mit Tatar, Senf, einem TL Salz und Öl mit den Knethaken des Handrührgerätes vermengen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse kaltstellen.

Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Mit restlichem Salz, Pfeffer, restlichen geschälten Knoblauchzehen und Pinienkernen im Zerkleinerer fein hacken.

Die Brotscheiben mit Tatar bestreichen, den Pesto darauf verteilen und mit den Basilikumblätter garniert servieren.

Pro Portion: 111 kcal

## Kokos Plätzchen

---

### 30 Stück

65 g Butter

30 g Fruchtzucker

1 Ei

65 g Mehl

30 g Mondamin

1 TL Backpulver

50 g Kokosraspel

Aus den angegebenen Zutaten mit dem Handrührgerät einen Rührteig bereiten. Mit 2 TL 30 kleine Häufchen auf ein gefettetes oder mit Backpapier belegtes Blech setzen und backen. Etwa 10-12 Min. bei 180-200 Grad auf der 2. Schiebeleiste von unten.

Pro Stück: 43 kcal

## Garnelen-Barbecue

---

### 4 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

500 g passierte Tomaten (Packung)

2 EL Worcestersoße



1 TL Chilipulver  
2 EL Rotweinessig  
1 EL Rum  
1-2 TL brauner Zucker  
Salz  
Pfeffer  
250 g Riesengarnelen  
125 g Bacon (Frühstücksspeck)

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und beides darin goldbraun braten. 50 ml Wasser, Tomatenpüree, Worcestersoße, Chili, Essig, Rum, Zucker, Salz, Pfeffer, Zucker unterrühren und abschmecken. Aufkochen lassen und offen unter Rühren ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln, anschließend 30 Min. abkühlen lassen.

Die Garnelen kurz abrausen. Trocken tupfen. Mit der abgekühlten Barbecue Soße übergießen und ca. 30 Min. marinieren.

Die Baconscheiben quer halbieren. Die Garnelen aus der Soße heben, einzeln mit Bacon umwickeln und je 4 Stück auf 1 geölten Spieß stecken. Auf dem heißen Grill von jeder Seite 4-5 Min. grillen, bis der Speck gebräunt ist. Evtl. mit Kräutern bestreuen.

Pro Portion: ca. 160 kcal

## Avocado-Salat

---

### 6 Personen

6 Tassen handlich zerkleinerter grüner Salat  
3 reife, mittelgroße Tomaten, in Stücke geschnitten  
5 grüne Zwiebeln, gehackt  
1 kleine Gurke, gewaschen und in Würfel geschnitten  
3 EL Zitronensaft  
1/3 TL Knoblauchgranulat  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1/2 TL Salz  
1 große, reife, geschälte Avocado

Grüner Salat, Tomaten, Zwiebeln und Gurke werden gründlich gemischt. 2 EL Zitronensaft werden mit Knoblauchgranulat, schwarzem Pfeffer und Salz gemischt und über die Saladmischung gegeben. Die Avocado halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden oben auf dem Salat strahlenförmig verteilt und mit dem restlichen Zitronensaft beträufelt, damit sich die Avocados nicht braun verfärben. Sofort servieren.

Pro Portion: ca. 85 Kcal

## Baked Potato mit Dip

---

### 10 Portionen

10 Kartoffeln (mittelgroß)  
3 Z Knoblauch  
75 ml Öl (Sonnenblumenöl)  
1/4 TL gemahlener Pfeffer  
1 Chilischote (klein)  
1 Dose Mais (Konserve)  
250 g Creme Fraiche

Zunächst die Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Dann die Knoblauchzehen pressen und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Nun 10 Stückchen Alufolie vorbereiten und jeweils mit dem Knoblauchöl bepinseln. Darin die Kartoffeln einwickeln.

Für den Dipp: Die Chili-Schote aufschlitzen und entkernen. Dann ordentlich waschen, trocknen und fein hacken. Schließlich den Mais pürieren, mit den Chiliwürfeln und der Creme Fraiche verrühren. Den exotischen Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Kartoffeln an die Glut legen und je nach Größe etwa 30-45 Minuten grillen.

Pro Portion: 140 kcal

## Gemüse-Spieße

---

### 4 Portionen

2 Maiskolben  
400 g Zwiebeln  
1 Paprika (rot)  
1 Paprika (gelb)  
20 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
250 g Kirschtomaten

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die gewaschenen Maiskolben darin etwa 15 Min. garen lassen. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln pellen und vierteln. Die Paprika putzen und in Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Paprika-Stücke darin etwa 8 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Abwechselnd die Maiskolben, die gewaschenen Kirschtomaten, den Paprika und die Zwiebeln auf Holzspieße stecken und auf dem Grill etwa 15 Min. grillen.

Pro Portion: 184 kcal

## Kanarische Salzkartoffeln

---

### 4 Portionen

1 kg Kartoffeln (klein)  
1/2 kg Salz (am besten Meersalz)  
etwas Essig  
Petersilie  
Chilipulver

Die Kartoffeln sehr gut waschen und bürsten, aber nicht schälen! In einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. Salz und die Würzzutaten zufügen.

Im offenen Topf kochen, bis die Kartoffeln stark mit Salz verkrustet sind. Den Topf von der Kochplatte nehmen und das Wasser abgießen.

Pro Portion: 174 kcal

## Schokoladen-Lebkuchen

---

### 40 Portionen

2 Eier

250 g Zucker

1 TL Vanillearoma

50 g Walnüsse

1 Prise Nelken (gemahlen)

1 TL Zimt

1 Packung Orangeback

5 Tr Bittermandelöl

50 g Rosinen

50 g Orangeat

1 TL Backpulver

100 g Haselnüsse (gemahlen)

100 g Mandeln (gemahlen)

40 Backoblaten (6 cm Durchmesser)

150 g Kuvertüre (halbbitter)

1 Packung Mandeln (gehackt)

## 20 Belegkirschen

Die Eier, den Zucker und das Vanillearoma cremig rühren. Gehackte Walnüsse, gemahlene Nelken, Zimt, Orangeback, Bittermandelöl, Rosinen, Orangeat, Backpulver, gemahlene Haselnüsse und gemahlene Mandeln unterrühren. Den Teig auf die Oblaten geben und die Lebkuchen im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 25 Min. backen.

In der Zwischenzeit die Kuvertüre schmelzen lassen und die abgekühlten Lebkuchen damit überziehen. Zum Schluss mit gehackten Mandeln und mit je einer halben Belegkirsche verzieren.

Pro Portion: 114 kcal

## Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße

---

### 6 Portionen

- 6 Eier
- 30 g Butter
- 1 Chilischote
- 1 TL Kümmel (gemahlen)
- 1 Prise Kardamom
- 400 g Joghurt
- Koriander (frisch)
- 1 Limette (Schale)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Die Eier 4 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Kalt werden lassen. Für die Soße die Butter zerlassen. Die gehackte Chilischote, den Kümmel und das Kardamom zugeben. Vorsichtig unter Wenden dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Gewürze auf Küchenpapier geben. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Den Joghurt, die feingeschnittene Limettenschale, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die übrigen Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Pro Portion: 190 kcal

## Rinderrouladen

---

### 3 Portionen

3 Rinderrouladen Stk. ca. 170g

1-2 Möhren

1-2 Essiggurken

120 g Weißkraut

150 g Kartoffeln

Salz

Pfeffer

3 TL Senf

1 EL Tomatenmark

375 ml Brühe

Lorbeer. Wacholder und Piment

Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit scharfem Senf bestreichen. Mit Streifen von Möhre und Essiggurken einrollen. Rouladen scharf anbraten und herausnehmen. Tomatenmark hinzu und kurz mitrösten. Weißkraut und Kartoffeln dazu. Mit Brühe aufgießen. Die Rouladen dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 90 Min. im geschlossenen Topf garen.

Pro Portion: 251 kcal

## Bunter Gemüsesalat

---

### 4 Portionen

1 Zucchini

1 Möhre

1 Rettich

1 Paprikaschote (gelb)

1 Paprikaschote (grün)

2 EL Zitronensaft

4 EL Kräuter (gehackt, zum Beispiel Kerbel, Pfefferminze, Petersilie)

Salz

Pfeffer

Zucker

5 EL Rapsöl

Die Zucchini putzen und waschen. Die Möhre und den Meerrettich schälen. Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und waschen. Das Gemüse in gleichmäßig lange, dünne Streifen schneiden.

Den Zitronensaft mit den Kräutern, den Gewürzen und dem Rapsöl verrühren und mit dem Gemüse vermischen. Den Gemüsesalat vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 181 kcal

## Kartoffeln Columbine

---

### 4 Portionen

100 g Kartoffeln  
2 Paprika (rot)  
2 Paprika (grün)  
50 g Butter Salz  
2 Bund Dill

Die Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in einen ½ cm dicke Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Kartoffeln hineingeben, salzen und 20 Min. bei schwacher Hitze braten. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Paprikastreifen dazugeben. Den Dill abspülen, trocken tupfen und ein paar Zweige zum Garnieren zurücklassen. Den Rest fein hacken und untermischen. Die Kartoffeln in einer Schüssel anrichten. Mit Dill garniert sofort servieren.

Pro Portion: 166 kcal

## Krautgulasch

---

800 g Weißkraut  
2 rote Paprikaschoten  
2 grüne Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
20 g Pflanzenfett  
3 EL Tomatenmark  
3/4 l Gemüsebrühe  
20 g Weizenvollkornmehl  
Salz  
Pfeffer



Paprikapulver, edelsüß

Thymian

gemahlener Kümmel

Worcestersoße

Den Weißkrautkopf halbieren, vom Strunk befreien und das Kraut in etwa 2 cm große Würfel oder Rauten schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, Samen und Trennwände entfernen und die Schote in etwa 2 cm große Streifen schneiden. Die Zwiebeln schneiden und würfeln.

Das Pflanzenfett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Tomatenmark zufügen, kräftig anrösten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Weißkraut und die Paprikawürfel in den Topf geben und mit den Gewürzen abschmecken. Den Topf schließen und das Kraut bei schwacher Hitze 35 Min. garen.

Wenn das Kraut weich ist, aber noch ein klein wenig Biss hat, das Weizenvollkornmehl darüber streuen, unter das Gemüse rühren und noch einmal 5 Min. leicht köcheln.

Pro Portion: 180 kcal

## Gurken in Kerbelsahne

---

### **4 Portionen**

1 kg Gemüsegurken

140 g Zwiebeln

40 g Butter

4 EL Sahne süße

8 EL saure Sahne (etwa 120 g)

1 Knoblauchzehe weißer Pfeffer, frisch gemahlen

2 TL Gemüsebrühe gekörnte

50 g Kerbel

Meersalz

Die Gurken waschen, schälen und längs vierteln. Die Kerne mit einem Küchenmesser entfernen. Das Gurkenfleisch schräg in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in 20 g Butter goldgelb braten. Die Gurken dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8-10 Min. bissfest dünsten. Dann die Kochstelle ausschalten.

Inzwischen die süße und die saure Sahne mischen. Den Knoblauch dazu pressen. Mit 1 Prise Pfeffer verquirlen. Die gekörnte Brühe und die restlichen 20 g Butter zu den Gurken geben. Die Sahnemischung vorsichtig unterheben. Den Kerbel waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Den Kerbel unter das Gemüse mischen und mit Salz abschmecken.

Pro Portion: 200 kcal

## Hack-Brötchen überbacken

---

### 8 Portionen

400 g Schweinemett

100 g Champignons

2 Zwiebeln

3 Tomaten

125 g Gouda

Das Schweinemett mit den in Scheiben geschnittenen Champignons, den fein gehackten Zwiebeln und den gewürfelten Tomaten vermischen.

Die Brötchen aufschneiden und das Innere etwas aushöhlen. Die Brötchenhälften mit der Hackfleischmasse bestreichen, den geriebenen Käse darüber streuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen goldgelb überbacken.

Pro Portion: 196 kcal

# Geschmorte Lammkeule

---

## 6 Portionen

- 1 Lammkeule (ohne Knochen, etwa 1,2 Kg)
- 100 g Möhren 100 g Sellerie
- 3 Zwiebeln
- 400 ml Lamm Fond
- 100 ml Rotwein
- 3 EL Soßenbinder für dunkle Soße
- 2 EL Senf
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Zunächst die Lammkeule marinieren. Dazu wird sie mit Senf, Knoblauch, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer eingerieben. Dann wird die Keule in einen Bräter gelegt. Danach das Gemüse putzen, waschen und würfeln und über die Keule geben. Hinzu kommen 200 Milliliter Lamm Fond und der Rotwein. Das Ganze wird dann bei 200 Grad etwa 3 Stunden in den Backofen geschoben, wobei die Temperatur nach einer Stunde auf 180 Grad verringert wird. Bitte beachten: Ständiges Übergießen mit dem eigenen Fond hält die Lammkeule schön saftig.

Anschließend das Fleisch aus dem Bräter nehmen. Jetzt den Bratensaft mit dem Gemüse unter Hinzugabe der restlichen 200 Milliliter Lamm Fond aufkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Soße dann erneut aufkochen, mit Soßenbinder binden und würzen.

Pro Portion: 176 kcal

# Kartoffelgulasch

---

## 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln

100 g Speck (durchwachsen)  
3 Zwiebeln  
1 Salatgurke  
500 ml Gemüsebrühe  
3 EL Soßenbinder (hell)  
1 EL Balsamessig  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie

Ungeschälte Kartoffeln in reichlich Salzwasser 20 Min. garen. In der Zwischenzeit den Speck würfeln und die geschälten Zwiebeln fein hacken. In einer Pfanne den Speck auslassen, herausnehmen und beiseitestellen. Anschließend die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Die geschälte, halbierte und in fingerdicke Stücke geschnittene Gurke zugeben und mit Brühe ablöschen.

Die Kartoffeln pellen, grob würfeln und zu den Gurken geben. Mit Soßenbinder andicken und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Speckwürfeln und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: 192 kcal

## Oven Fried Potatoes

---

750 g Kartoffeln, ungeschält, geschrubbt und in Achtel geschnitten  
2 TL Olivenöl  
1 EL geschmolzene Butter  
Salz  
Pfeffer  
Chilipulver getrocknete Kräuter

Das Öl und die Butter mit den Gewürzen vermischen und die Kartoffeln damit bepinseln. Auf einem Backblech im Ofen bei 200 Grad etwa 40-50 Min. backen. Dabei mehrmals wenden und bepinseln.

Pro Portion: 170 Kcal

## Linsen mit Knoblauch und Minze

---

### 4 Portionen

250 g Linsen (grün)

500 ml Salzwasser

3 Z Knoblauch

1/2 TL Chilipulver

Muskat

Minze

1 EL Saure Sahne

1 Zitrone

Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwas abtropfen lassen und dann in einem Topf mit dem Salzwasser aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. garen, dann die Kochstelle ausschalten.

Die Knoblauchzehen durch die Presse auf die Linsen drücken. Das Chilipulver, den Muskat und die gehackten Minzblätter unterrühren. Die Linsen auf der noch warmen Herdplatte weitere 7-10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Anschließend die Saure Sahne unterheben. Die Linsen in eine Schale füllen und mit den Zitronenspalten garniert servieren.

Pro Portion: 105 kcal

## Frühlingsalat

---

### 4 Portionen

10 g getr. China. Champignons oder Mu-Err-Pilze  
100 g Buchweizennudeln  
1/2 EL Öl  
1/2 Rote Paprikaschote  
1/2 Gelbe Paprikaschote  
50 g Lauch/Porree  
75 g Salatgurke  
Soße  
2 TL Öl  
1 EL Sojasauce  
1/2 EL Essig  
50 g Gekochter Schinken  
Salz  
Pfeffer

Die Pilze 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser, dem das Öl zugesetzt wurde, geben und 4-6 Min. unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Das Nudelwasser abgießen. Die Nudeln in ein Sieb schütten und kalt abschrecken. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen bzw. entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Paprika und den Lauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Schinken für die Salatsauce würfeln und die Sauce anmachen. Die Pilze ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse und den Nudeln unter die Salatsauce mischen. Anschließend den Frühlingssalat kaltstellen.

Pro Portion: 175 kcal

## Melonensalat mit Amaretto-Sahne

---

### 4 Portionen

- 800 g verschiedene Melonensorten
- 1 Pck. Vanillinzucker
- 100 g Schlagsahne (oder Schlagcreme)
- 1 EL Zucker
- 1 1/2-2 EL klarer Amaretto-Likör schwarzer Pfeffer

Das Melonenfleisch falls nötig entkernen, in 1 1/2 cm große Würfel schneiden und mit Vanillinzucker bestreut marinieren.

Die Schlagsahne mit Zucker sehr steif schlagen und den Likör untermischen.

Die Melonenwürfel in 4 Dessertschälchen oder Stielgläser verteilen. Mit Pfeffer übermahlen und mit einem großen Klecks Schlagsahne krönen.

Pro Portion: 165 kcal

## Omeletts aus Sprossen

---

### 4 Portionen

- 90 g Sprossen (z.B. Alfalfa und Mungobohnenkeimlinge)
- 300 g Egerlinge oder Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 Bd. Schnittlauch
- 2 EL Butter
- 4 Eier
- 4 EL lauwarmes Wasser
- Salz schwarzer Pfeffer

Die Sprossen in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Pilze waschen, putzen, von den Stielenden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter in 2 Pfannen gleichzeitig erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel dünsten. Dabei die Flüssigkeit einkochen lassen.

Inzwischen die Eier mit dem Wasser und dem Schnittlauch verquirlen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Sprossen über die Pilze streuen, vorsichtig untermischen und heiß werden lassen. Die Eier über die Sprossenmischung gießen und die Omeletts jeweils bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Pro Portion: 200 kcal

## Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse

---

### 2 Portionen

1 Salatgurke

1 Zwiebel

20 g Butter

2 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer

2 EL Weißwein (trocken) 2 EL Dill

2 Lachsfilets

1 EL Zitronensaft

1 EL Sahne

Dill

2 Scheiben Zitrone

Die Gurke schälen, halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anbraten. Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein angießen und 1 EL feingehackten Dill untermischen. Zugedeckt 4-5 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Die Lachsscheiben waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Fischscheiben auf das Gurkengemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 4-5 Min. gar dämpfen. Herausnehmen und warm stellen. Nun die geschlagene Sahne und den restlichen feingehackten Dill unter das Gemüse ziehen.



Anschließend auf 2 Teller verteilen. Den Fisch dazu anrichten und mit einem Dillzweig und einer Zitronenscheibe garnieren.

Pro Portion: 140 kcal

## Auberginen indische Art

---

### 4 Portionen

500 g Auberginen

1 Zwiebel

2 Peperoni (grün)

2 TL Senfpulver (schwarz)

4 Knoblauchzehen

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkuma

1 EL Curry

Essig

1 TL Öl (Sonnenblumen, zum anbraten) Salz

Die Auberginen in etwa 1cm große Würfel schneiden, in Öl anbraten und beiseitestellen.

Nun die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Zusammen mit den Peperoni, den Knoblauchzehen und dem Curry anbraten.

Die Auberginen dazugeben und alles noch einmal etwa 15 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 150 kcal

## Chili vegetarisch

---

### 3 Portionen

1 Paprikaschote, rote

1 Paprikaschote, grüne  
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln  
1 Dos. Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240 g)  
2 EL Olivenöl  
1 Beutel Gemüseküche Fix für Ratatouille  
1 TL Chilipulver  
1 Stück frischer Rettich  
1/2 Bd. Petersilie

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Paprikaschotenstücke und die Frühlingszwiebeln in dem Olivenöl anbraten. 1/4 l Wasser zugießen und den Fisch für die Ratatouille einrühren. Unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. garen. Die Bohnen zufügen. Weitere 5 Min. kochen lassen. Mit Chilipulver abschmecken.

Den Rettich schälen, raspeln und mit gehackter Petersilie vermischen. Zum Chili servieren.

Pro Portion: ca. 195 kcal

## Rote-Bete-Salat mit Frischkäse

---

### 4 Portionen

100 g Feldsalat  
400 g Rote Bete (kleine Knollen)  
1 Zwiebel  
1 Apfel säuerlicher  
4 TL Zitronensaft  
1 EL Zucker  
100 g Doppelrahm-Frischkäse  
8 EL Milch  
Salz  
1 Messerspitze Kümmel gemahlener  
2 TL Meerrettich geriebener  
2 Zweige Thymian

Den Feldsalat waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Rote Bete unter fließendem Wasser bürsten, trocken tupfen und wie einen Apfel schälen. In Scheiben hobeln, diese in feine Stifte schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel klein würfeln und mit der Roten Bete mischen. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in Stifte schneiden und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.

In einem kleinen Topf den Zucker mit 2 TL Wasser unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und goldgelb karamellisiert ist. Dann sofort vom Herd nehmen.

Den Frischkäse mit so viel Milch verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Diese mit dem Salz, dem Kümmel, dem übrigen Zitronensaft, dem Meerrettich und dem Karamell pikant abschmecken.

Eine Salatplatte mit dem Feldsalat auslegen. Die Rote Bete mit dem Apfel unter die Käsecreme heben und neben dem Feldsalat anordnen. Den Thymian waschen, die Blätter abzupfen, etwas klein schneiden und über den Salat streuen.

Pro Portion: 117 kcal

## Tomaten-Salat mit Bulgur

---

### 4 Portionen

250 g Bulgur (Reformhaus, Naturkostladen)

500 g Tomaten

1 Gemüsezwiebel

3.5 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

6 EL Olivenöl

1 Zitrone, Saft

1 TL Kreuzkümmel gemahlener schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen Salz

Den Bulgur mit reichlich Wasser bedecken und etwa 30 Min. quellen lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken.

Alles in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Kreuzkümmel verrühren und über die Zutaten in der Schüssel gießen.

Den Bulgur in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und dazugeben. Alles gut vermengen. Den Salat mit Pfeffer und Salz abschmecken und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion: 283 kcal

## Apfel-Birnen-Strudel

---

**14 Stücke**

### **Strudelteig**

230 g Weizenmehl (Type 405)  
30 ml Sonnenblumenöl,  
1/2 TL Meersalz mit Jod und Fluor  
6 Diät Zwieback

### **Füllung**

je 500 g säuerliche Äpfel und Birnen Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone  
2 EL Walnusskerne  
2-3 EL Diabetiker-Süße  
1 TL gemahlener Zimt  
40 g Butter oder Diätmargarine  
½ EL Diabetiker-Süße zum Bestreuen

Aus den Teigzutaten und 110 ml lauwarmen Wasser einen elastischen Strudelteig kneten. In Klarsichtfolie gewickelt 30 Min. ruhen lassen. Den Zwieback fein zerkrümeln.

Die Äpfel und die Birnen schälen, vierteln, entkernen und die Viertel in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und -schale, kleingehackten Nüssen, Diabetiker-Süße, Zimt und Zwiebackbröseln mischen. Den Teig dünn ausrollen, dann so dünn wie möglich zu einem Rechteck von etwa 40 cm x 50 cm ausziehen und auf ein Küchentuch legen.

Das Fett in einem kleinen Topf zerlassen. Den Teig mit der Hälfte des Fettes bestreichen. Die Füllung als Strang mit etwas Abstand zum Rand auf eine Längsseite geben. Den Teig darüber schlagen und den Strudel von der belegten Seite her durch Anheben des Küchentuchs aufrollen.

Den Strudel mit dem restlichen Fett bepinseln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 25-30 Min. backen. Den Strudel eventuell zwischendurch mit Backpapier abdecken, wenn er zu dunkel werden sollte. Den abgekühlten Strudel mit Diabetiker-Süße bestreuen.

Pro Stück: 136 kcal

## Chinesischer Frühlingssalat

---

### 4 Portionen

10 g getrocknete chinesische Champignons oder Mu-Err-Pilze

100 g Buchweizennudeln

1/2 EL Öl

1/2 Rote Paprikaschote

1/2 Gelbe Paprikaschote

50 g Lauch/Porree

75 g Salatgurke

Soße

2 TL Öl

1 EL Sojasoße

1/2 EL Essig

50 g gekochter Schinken

Salz

Pfeffer

Die Pilze 30 Min. in kaltem Wasser einweichen. Die Nudeln in kochendes Salzwasser, dem das Öl zugesetzt wurde, einlegen und ca. 4-6 Min. unter gelegentlichem Umrühren leicht sprudelnd kochen lassen. Das Nudelwasser abgießen und die Nudeln in ein Sieb schütten. Kalt abschrecken. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen bzw. entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und die Gurkenhälften in 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Paprika und den Lauch kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen und abschrecken. Den Schinken für die Salatsoße würfeln und die Soße anmachen. Die Pilze ausdrücken, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Gemüse und den Nudeln unter die Salatsoße mischen. Anschließend den Frühlingssalat kaltstellen.

Pro Portion: 175 kcal

## Geschnetzeltes süßsauer

---

### 4 Personen

500 g Möhren  
1 Stange Porree (250 g)  
200 g Schweineschnitzel  
200 g Champignons  
100 g Aprikosenhälften (aus der Dose)  
2 Knoblauchzehen  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
2-3 EL Öl  
75 ml süßsaure Asiasoße  
100 ml Aprikosensaft  
1/8 l Asia Fond (Glas)  
Salz  
2 EL Limettensaft  
Schnittlauch zum Bestreuen

Die Möhren, den Porree und das Fleisch in Streifen schneiden. Die Champignons halbieren und die Aprikosen in Spalten teilen. Den Knoblauch und den Ingwer fein hacken.

Das Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Den Ingwer und den Knoblauch darin andünsten. Dann die Schnitzelstreifen unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Das Fleisch zur Seite schieben. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und ungefähr 5 Min. braten.

Die Aprikosen und die Asiasoße zufügen. Alles mit Aprikosensaft und Asia Fond ablöschen, kurz aufkochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Zuletzt feine Schnittlauchröllchen darüber streuen und servieren.

Pro Portion: ca. 200 kcal

## Gemüsecurry mit Bananen

---

1 kleinen Blumenkohl

200 g Brokkoli

Lauch

2 Karotten

2 mittelgroße Bananen

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

2 EL Butterschmalz

1 EL Curry

2 Becher Sahnejoghurt

Das Gemüse putzen und waschen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen teilen. Die Stiele fein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel mit den gewürfelten Bananen darin andünsten. Die Knoblauchzehen dazu pressen und das Currypulver darüber stäuben.

Nun das Gemüse nacheinander darin andünsten und mit verquirltem Joghurt übergießen. Etwa 30 Min. köcheln lassen, dann vorsichtig mischen und abschmecken.

Pro Portion: ca. 190 Kcal

# Frittiertes Gemüse im Teigmantel

---

## 4 Portionen

1 Ei  
80 g Mehl  
200 ml Buttermilch  
Muskatnuss  
Salz  
1 TL Rapsöl  
250 g Brokkoli  
250 g Spargel  
300 g Rosenkohl  
150 g Champignons  
2 Zwiebeln  
1 Paprika (rot)  
Rapsöl (zum Frittieren)

Das Ei trennen. Das Eigelb mit Mehl, Buttermilch, Salz, Muskatnuss und einem TL Rapsöl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Eine Stunde ruhen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Das Gemüse waschen und putzen. Die Brokkoli Röschen 5 Min., den Rosenkohl 10 Min. garen. Das restliche Gemüse mundgerecht schneiden, auf eine Gabel spießen und durch den Teig ziehen. Das Rapsöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Das "Teig-Gemüse" im Rapsöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen. Heiß servieren.

Pro Portion: 199 kcal



## Kartoffel-Plätzchen Delhi

---

### 4 Portionen

1 kg Kartoffeln

1 TL Kumin

1 TL Curry

1/2 TL Ingwerpulver

Chilipulver

Salz

1 EL Rapsöl

Die Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser etwa 20 Min. garen. Dann die Kartoffeln schälen und durch eine Presse drücken. Mit der Hand Kumin, Curry, Ingwerpulver, Chilipulver und Salz unterkneten. Mit befeuchteten Händen aus der Masse kleine Plätzchen von 3-4 cm formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Plätzchen darin von beiden Seiten schön braun braten.

Pro Portion: 176 kcal

## Kefir-Gemüse-Kaltschale

---

### 4 Portionen

1 l Kefir

1/2 Salatgurke

2 Paprikaschoten (eine gelbe und eine rote)

1 Möhre

1/2 Bund Petersilie

Salz

Zucker

Cayennepfeffer

Dill

Zunächst den Kefir in eine Schüssel geben und glattrühren. Danach in den Kühlschrank stellen.

Jetzt die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel aus dem Inneren herauskratzen und danach die Gurke in kleine Würfel schneiden. Als nächstes die Paprikaschoten waschen, entkernen und das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Möhren nach dem Schälen ebenso würfeln.

Nun die Petersilie waschen und ganz fein hacken. Zusammen mit den Gemüsewürfeln (bis auf einen kleinen Rest) unter den Kefir rühren. Die Masse dann mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und in Teller füllen.

Die Kaltschale mit den restlichen Gemüsewürfeln und den Dillzweigen garnieren und mit Cayennepfeffer bestreuen. Kalt servieren.

Pro Portion: 165 kcal

## Himbeertorte

---

### 16 Stücke

650 g Himbeeren

180 g Zwieback

90 g Butter

10 g Fruchtzucker

10 ml Himbeergeist

2 Eiklar

250 g Sahne, 28% Fett

4 Blatt rote Gelatine

flüssiger Süßstoff

Den Zwieback in einen Gefrierbeutel füllen und mit einer Teigrolle fein zerstoßen. Eine Springform (Ø 24 Zentimeter) mit Pergamentpapier auslegen.

Die Zwiebackbrösel, die Butter, den Fruchtzucker und den Himbeergeist zu einem Teig kneten und anschließend gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen und andrücken. Die Form kaltstellen.

Inzwischen die Gelatine für etwa 10 Min. in kaltem Wasser einweichen lassen. Dann 16 Himbeeren für die Dekoration aussortieren. Die Hälfte der restlichen Himbeeren durch ein Sieb streichen und anschließend mit dem Süßstoff abschmecken.

Die Gelatine gut ausdrücken, unter das Püree rühren und das Ganze ebenfalls kaltstellen. Sobald das Himbeerpüree zu gelieren beginnt, das Eiklar zu steifem Schnee und die Sahne ebenfalls steif schlagen. Beides anschließend unter das Püree heben und das Ganze noch einmal vorsichtig mit Süßstoff abschmecken.

Die zweite Hälfte der Himbeeren auf dem Teigboden verteilen und die Himbeersahne-Creme darüber verteilen und glattstreichen. Die Himbeertorte für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen und vor dem Servieren den Rand der Torte mit den 16 Himbeeren belegen.

Pro Stück: 153 kcal

## Knäcke nach Hafensteiner Art

---

### 4 Portionen

4 Scheib. Sesam-Knäckebrötchen

4 TL Halbfettmargarine

8 Scheib. Graved Lachs

4 TL Süßer Senf

2 TL Dillspitzen

Das Knäckebrötchen mit der Margarine bestreichen. Die Lachsscheiben dekorativ darauf anrichten. Den Senf mit dem Dill verrühren und über den Lachs geben. Nach Wunsch die Knäckebrötchen mit Dillsträußchen verziert zu frischem grünem Salat servieren.

Pro Portion: 151 kcal

## Vanillequark mit Obstsalat

---

### 4 Portionen

200 ml fettarme Milch  
1 Pck. Vanillesoßenpulver  
20 g Diabetiker-Süße  
125 g Magerquark 100 g Mango  
50 g Honigmelone  
50 g Aprikosen  
100 g Birne  
50 g Erdbeeren  
30 g Weintrauben  
10 g Diabetiker-Süße

Das Soßenpulver mit ein wenig Milch anrühren. Die restliche Milch und die Diabetiker-Süße zum Kochen bringen. Das angerührte Soßenpulver unter Rühren hineingießen und einmal aufkochen lassen. Erkalten lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet. Den Quark unterrühren. In ein Schälchen füllen. Kühlen.

Die geschälte Mango in Scheiben schneiden. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren. Die Birne waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Weintrauben waschen und die Honigmelone in kleine Spalten schneiden. Alle Früchte klein schneiden und auf einen großen Teller legen. Ganz mit Diabetiker-Süße bestäuben. Mit Vanillequark servieren.

Pro Portion: 139 kcal

## Saltimbocca vom Kalb

---

4 Kalbsschnitzel, à 100 g  
1 Zitrone, Saft  
Salz  
Pfeffer

4 Salbeiblätter  
4 Scheib. Parmaschinken  
2 EL Olivenöl  
1/8 l Weißwein, bei Bedarf

Die Kalbsschnitzel leicht klopfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jedes Schnitzel zuerst ein Blatt Salbei und eine Scheibe Schinken mit einem Holzspießchen feststecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 3 Min. braten. Die Schnitzel herausnehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit dem Wein ablöschen und etwas einkochen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Salbei würzen.

Pro Portion: ca. 200 kcal

## Bohnensalat mit Rucola

---

### 4 Personen

1 Bd. frisches oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut  
Salz  
500 g grüne Bohnen  
250 g Kirschtomaten  
1 Bund Rucola  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Balsamico-Essig  
Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
2 EL Pinienkerne

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das frische Bohnenkraut abrausen. Die Bohnen kurz abrausen, putzen, falls nötig die Fäden abziehen und große Bohnen halbieren. Die Bohnen und das Bohnenkraut ins kochende Wasser geben. Das Gemüse in ca. 18 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Den Rucola abbrausen, trocken tupfen und die Blätter in Stücke zupfen. Die Zwiebel abziehen, längs vierteln und in Spalten schneiden. Mit Rucola, Tomaten und den Bohnen in einer Schüssel vermengen. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl langsam unterrühren.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die Marinade über den Salat geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Beim Rösten der Pinienkerne die Pfanne häufig rütteln, damit sie nicht schwarz werden.

Pro Portion: ca. 200 kcal

## Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch)

---

### 4 Portionen

100 g Kichererbsen  
2 Möhren  
200 g grüne Bohnen  
1 Messerspitze Safran, gemahlen  
1/2 TL Rosmarinnadeln  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Petersilie  
1 TL Senf  
12 EL Wasser  
2 EL Essig  
Salz  
Cayennepfeffer  
Basilikum  
2 EL Olivenöl

Am Vorabend die Kichererbsen waschen, in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit dem Rosmarin und den Safran garkochen. Nach etwa 1 Stunde Kochzeit die geputzten Möhren und die Bohnen zufügen. 15 Min. mit garen lassen.

Währenddessen die Salatmarinade vorbereiten. Dafür die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Die

Petersilie fein hacken. Mit Senf, Wasser, Essig, Salz, Cayennepfeffer und Basilikum zu einer kräftigen Salatsoße verarbeiten. Das Olivenöl zugeben. Nach dem Garen die Gemüsebrühe abgießen, das Gemüse kurz abschrecken und noch heiß in die Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen und abgekühlt mit frischem Brot, mit Olivenöl oder Butter bestrichen, servieren.

Pro Portion: 175 kcal

## Tomatensalat

---

3 große Tomaten

1 kleine Zwiebel

Basilikum

1 EL Olivenöl

Salz

Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und mit dem fein gehackten Basilikum zu den Tomaten geben. Dann das Olivenöl dazugeben, gut vermischen und mit Salz abschmecken.

Pro Portion: 180 Kcal

## Tomate-Mozzarella

---

### **4 Portionen**

500 g Tomaten

2 Packung Mozzarella

2 EL Balsamessig

Salz

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

Zuerst die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Währenddessen kann der Mozzarella schon abtropfen. Beides auf einem Teller ziegelförmig anordnen.

Für die Soße wird Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischt und dann über die Tomaten und den Mozzarella gegossen.

Mit den gezupften Basilikumblättern nun noch das Ganze garnieren.

Pro Portion: 146 kcal

## Schokoplätzchen

---

### 60 Portionen

1 TL Natron

1 TL Salz

250 g Mehl

190 g Zucker

135 g Zucker (braun)

250 g Butter (weich)

3 Tr Vanillearoma

2 Eier

60 g Walnüsse

350 g Zartbitter-Schokolade

45 g Kokosraspeln

100 g Rosinen

Natron, Salz und Mehl in einer Schüssel miteinander vermischen. In einer zweiten Schüssel Zucker, braunen Zucker, Butter und Vanillearoma mit dem Mixer schaumig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben. Nun die Mehlmischung hineingeben und die gehackten Walnüsse, die gehackte Zartbitter-Schokolade, die Kokosraspeln und die Rosinen vorsichtig unterheben.

Den Teig Esslöffelweise auf ein nicht gefettetes Backblech setzen und das Ganze im auf 190 Grad vorgeheizten Ofen etwa 10 Min. backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Pro Portion: 115 kcal



## Champi-Omelette

---

### 1 Portion

6 Eier

70g Champignon

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

60g Fettarmer Käse

In einer Schüssel die Eier aufschlagen. Anti-Haft beschichtete Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. Champignons, Frühlingszwiebel und Tomate anrösten. Aufgeschlagene Eier zugeben, mit Käse bestreuen und zusammenklappen. Langsam garbraten bis der Käse an der Seite rausläuft oder nach Geschmack.

Pro Portion: 506 kcal

## Warmer Hühnersalat

---

### 1 Portion

170g Hühnerbrust, ohne Haut

EL Senf

100g Geriebene frische Möhre

1 Frühlingszwiebel

Frisches Kraut (z.B. Majoran, Thymian oder Oregano)

Hühnerbrust klein schneiden, anbraten und abkühlen lassen. Die anderen Zutaten ebenfalls zerkleinern und mit dem kalten Fleisch vermischen. Würzen nach Belieben.

Pro Portion: 190 kcal

## Seelachs in Curry-Ingwer

---

### 1 Portion

170g Alaska-Seelachs

10g Olivenöl

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

5g frischer Ingwer

50ml Orangensaft

TL Curry

Pfanne oder Topf mit Deckel verwenden. Olivenöl in die heiße Pfanne geben. Frühlingszwiebel, Tomate und Ingwer anrösten. Mit Curry bestäuben kurz mitrösten und mit dem Orangensaft ablöschen. Einmal aufkochen lassen, Seelachs hineinlegen, Deckel drauf und von der Platte nehmen. Den Fisch gar ziehen lassen und servieren.

Pro Portion: 154 kcal

## Rucola Salat mit Hüftsteak

---

### 1 Portion

170g Rinderhüfte

Rucola

1 Tomate

100g Mais (Dose)

Balsamico Essig

10ml Olivenöl

Rucola waschen und evtl. zerkleinern. Salat mit den Anderen Zutaten anrichten. Balsamico und Olivenöl auf dem Salat verteilen. Hüfte in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne braten. Direkt servieren.

Pro Portion: 398 kcal

## Salbei-Huhn mit Broccoli

---

### 4 Portionen

1 kg Hühnerbrust, ohne Haut

Frischer Salbei

50g Rapsöl

800g Broccoli

Broccoli zerkleinern und gar kochen. Hühnerbrust in dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten im Öl. Den Salbei hinzugeben und auf kleiner Hitze gar braten. Anrichten und servieren.

Pro Portion: 251 kcal

## Hühnerweiß

---

### 1 Portion

100g Hühnerbrust ohne Haut

6 Eiklar ohne Eigelb

30 Feta

Frischer Thymian

Hühnerbrust in Streifen und heiß anbraten. Würzen, Thymian, Eiklar und Käse dazu. Fertiggaren und servieren.

Pro Portion: 307 kcal

## Coleslaw

---

### 10 Portionen

1 Kopf Weißkohl (ca. 1 Kg)

3 Karotten (ca. 300g)

3 Äpfel 8ca. 300g)

200g Salatcreme 60% Fett

EL Senf

Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden. Alle anderen Zutaten raspeln und mit der Majo, Senf und etwas Wasser vermengen, würzen fertig. Er schmeckt besser, wenn er ein Tag durchziehen kann im Kühlschrank.

Pro Portion: 116 kcal

## Hüftsteak mit gebratenem Spargel

---

### 1 Portion

170g Rinderhüfte

100g Spargel, grün

1 Tomate

1 Frühlingszwiebel

Steak würzen und in der heißen Pfanne scharf anbraten. Herausnehmen und den Spargel mit der geschnittenen Tomate und Frühlingszwiebel in die Pfanne geben. Ebenfalls würzen und mit etwas Wasser bissfest garen. Steak wieder in die Pfanne und nach Wunsch fertigbaren.

Pro Portion: 243 kcal

## Schweinefilet auf Spinatsalat

---

### 1 Portion

170g Schweinefilet

100g Baby-Spinat

100g Chinakohl

100g Gelbe Paprika

EL Himbeeressig

10ml Rapsöl

Etwas Senf

Spinat waschen, Kohl und Paprika schneiden. Aus dem Himbeeressig, Öl und Senf ein kleines Dressing machen. Würzen und Süßen nach Geschmack. Schweinefilet in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten. Auf dem Salat anrichten, mit Dressing nappieren und servieren.

Pro Portion: 412 kcal

## Lachs, Zitronen-Dill Sauce, Julienne und Wildreis

---

### 1 Portion

170g Lachs

150g Gemüse Julienne

(Sellerie, Lauch, Möhre jeweils 50g)

1 Zitrone

1 Schalotte

Frischer Dill

Etwas Weißwein

10g Butter

EL Mehl

100ml Gemüsebrühe oder Fischbrühe

70g Wildreis

Wildreis waschen und ansetzen. Gemüse in Streifen schneiden und bissfest garen. Schalotten würfeln, in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, kurz mitrösten, ablöschen mit Weißwein und mit Brühe aufgießen. Abschmecken mit Gewürzen, Zitrone und Dill nach eigenem Ermessen. Lachs in die Sauce legen, kleine Stufe und garziehen lassen. Darauf achten, dass die Sauce nicht zu dick wird und evtl. Brühe nachgießen.

Pro Portion: 617 kcal

## Spinat-Omelette

---

### **1 Portion**

100g Spinat

3 Eier

1 Tomate

Halber Mozzarella 8,5%

Spinat waschen und ausdrücken. Rührei produzieren, würzen und anbraten. Kurz vor durch, Spinat, Tomate dazu und mit Mozzarella überbacken.

Pro Portion: 594 kcal

# Thunfischsalat

---

## 1 Portion

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

Salat nach Wahl

50g Salatgurke

1 Tomate

1 Paprika

1 Schalotte

Balsamico Essig

10ml Olivenöl

Salat waschen, Gemüse klein schneiden und mit Essig und Öl anrichten.  
Ausgedrückten Thunfisch dazu und mit Schalottenringen garnieren.

Pro Portion: 229 kcal

# Putenbruststreifen auf Bohnensalat

---

## 1 Portion

170 Putenbrust

200g grüne Bohnen

1 Schalotte

10g Butter

EL Mehl

Bohnenkraut



Etwas Brühe (Gemüse oder Huhn)

Schalotten würfeln und in Butter leicht anschwitzen. Bohnen dazu und etwas Brühe. Putensteak auf die Bohnen und abdecken. Gar dünsten auf kleiner Stufe, Pute raus und anrichten. Stufe erhöhen, mit Mehl bestäuben nochmal etwas Brühe dazu und Sauce ziehen. Servieren.

Pro Portion: 290 kcal

## Pangasius mit Zucchini-Kartoffeln

---

### 1 Portion

170g Pangasius Filet

150g Zucchini

150g Erstlinge Kartoffel

10ml Rapsöl

10g Butter

Etwas Weißwein

Kartoffeln waschen schneiden und garkochen. Zucchini waschen und schneiden. Pangasius mehlieren und in Öl scharf anbraten und im vorgeheizten Ofen auf 65° C. garziehen lassen. Derweil Kartoffeln und Zucchini in der Pfanne mit der Butter anrösten, mit Wein löschen und mit dem Fisch servieren.

Pro Portion: 426 kcal

## Putensteak Mailand

---

### 1 Portion

170g Putensteak

50g Zwiebel

EL Tomatenmark

200g Gehackte Tomaten (Dose)

50g Schwarze Olivenscheiben

Basilikum, Oregano

Balsamico

10ml Olivenöl

Gewürze

Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark kurz mitrösten und mit gehackten Tomaten auffüllen. Oliven dazu und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Putensteak hineinlegen und auf kleiner Stufe fertigbaren.

Pro Portion: 425 kcal

## Thunfischsteak Asiatisch auf Salat

---

### 1 Portion

170g Thunfisch (frisch)

100g Rucola

EL Sojabohnen (frisch)

50g Wasserkastanie

100g Cantaloup Melone

EL gerösteter Sesam

20ml Sojasauce

10ml Sesamöl

1 Limette (Saft)

Thunfisch würzen und auf gewünschter Garstufe garen. Aus Sesamöl, Sojasauce und Limette ein Dressing machen. Restliche Zutaten zum Salat machen, Thunfisch dazu und servieren.

Pro Portion: 613 kcal

## Hühnchen Spinat Salat

---

### **1 Portion**

170g Hühnerbrust ohne Haut

200g Babyspinat

1 Frühlingszwiebel

1 Tomate

50g Champignons

1 Orange (Saft)

Apfelessig

10ml Olivenöl

60g Parmesan

Hühnerbrust in Streifen schneiden, würzen, braten und abkühlen lassen. Aus Spinat, Frühlingszwiebel, Tomate und Champignons einen Salat machen. Aus Orangensaft, Apfelessig, Olivenöl und Parmesan ein Dressing machen.

Pro Portion: 540 kcal

## Scampi Napoli

---

### 1 Portion

170g frische Garnelen

60g Vollkornnudeln

50g rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150g gehackte Tomaten (Dose)

Oregano oder Basilikum

10ml Olivenöl

Gewürze

Nudeln in gesalzenes Wasser bissfest garen. Garnelen würzen und in Olivenöl scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebel, Tomaten, Knoblauch hinein, abschmecken und ca. 20 min. köcheln lassen. Die Garnelen wieder hinein und fertiggaren. Am Ende die Nudeln dazu, aufkochen lassen und servieren.

Pro Portion. 407 kcal

## Blaubeermuffin

---

### Für 12 Muffins

130g Vollkorngemälmehl

TL Backpulver

130g Puderzucker

180ml Buttermilch (mager)

3 Eier (Eiweiß)

100-150g Blaubeeren (TK)

Backofen auf 180° C. vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Puderzucker und Backpulver vermischen. In einer weiteren größeren Schüssel Buttermilch, Eiweiße und ein wenig Saft von den aufgetauten Blaubeeren vermischen mit einem Schneebesen. Nun die Mehlmischung durch ein feines Sieb in die Flüssigkeit sieben und dabei stetig rühren. Am Ende die Blaubeeren unterheben und in die entsprechenden Formen füllen. Ca. 20 min backen.

Pro Muffin ca.: 167 kcal

## Bohnen Chili

---

### Für 6 Portionen

10ml Olivenöl

1 rote Zwiebel

1 Tube Tomatenmark

Ca. 450g rote Bohnen

Ca. 450 weiße Bohnen

Chilischoten nach eigenem Ermessen

Ca. 500ml Gemüsebrühe

Gewürze

Gehackte Zwiebel in Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzu und kurz mitrösten. Bohnen sieben und waschen. Mit Brühe aufgießen und mit Chili und Gewürzen abschmecken. Auf Wunsch kann auch Paprika mitverwendet werden. Kurz aufkochen lassen und servieren.

Pro Portion: 202 kcal

## Lachs Dijonsenf

---

### 1 Portion

170g Lachs

10ml Olivenöl

TL Dijonsenf

2 EL Naturjoghurt

Gewürze

Lachs in Öl braten und aus Senf und Joghurt einen Dip machen und dazu servieren.

Pro Portion: 230 kcal

## Aprikosen-Buttermilch-Sorbet

---

### 4 Portionen

8 Aprikosen  
250 g Buttermilch  
2 EL Zitronensaft  
Minze  
75 g Zucker

Die Aprikosen blanchieren, häuten, halbieren und entkernen. Die Buttermilch, den Zucker und den Zitronensaft zugeben und alles pürieren. Die Pfefferminze fein hacken und unterrühren.

In eine metallische Schüssel füllen und etwa 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Alle 30 Min. kräftig durchrühren, um das Sorbet cremiger zu machen.

Pro Portion: 149 kcal

## Antipasti-Salat

---

### 1 Portion

20ml Olivenöl  
50g rote Zwiebel  
50g Zucchini  
50g Aubergine  
100g Paprika  
100g Champignon  
Frische Kräuter  
Gewürze

Alle Zutaten in Öl anbraten, abschmecken und abkühlen lassen.

Pro Portion: 176 kcal

## Haferflocken Crêpe

---

### Für 4 Portionen

70g Haferkleie

120ml Buttermilch (fettarm)

120ml Magermilch

2 Eier (Eiweiß)

TL Rapsöl

2 TL Puderzucker

TL Backpulver

70g Vollkornmehl

70g Mehl (405)

In einer Schüssel Hafer, Buttermilch und Magermilch vermischen. In einer zweiten Schüssel Eiweiße aufschlagen und zu der Hafermischung geben. Eine Anti-Haft Pfanne erhitzen und die Crêpes darin braten.

Pro Portion: 228 kcal



## Nudelsalat Essig-Öl

---

### Für 1 Portion

60g Nudeln (roh)

50g Erbsen (TK)

50g Möhren

50g frische Paprika (rot)

50g Salatgurke

Balsamico (weiß)

10ml Olivenöl

TL Senf

Nudeln in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Erbsen auftauen lassen oder in dem Nudelwasser blanchieren. Möhren schälen und würfeln (evtl. auch garen). Paprika und Gurke ebenfalls würfeln. Aus Balsamico, Öl, Senf und etwas Wasser ein Dressing herstellen und mit allen Zutaten kombinieren.

Pro Portion: 229 kcal

## Scampi in Knoblauch

---

### Für 1 Portion

170g Garnelen

1 Zwiebel

Knoblauch

20ml Olivenöl

Frischen Thymian oder Rosmarin

Gewürze und Paprikapulver

80g Reis

Reis waschen und in Salzwasser bissfest garen. Scampi waschen und trockentupfen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch pressen oder ebenfalls würfeln. Scampi in Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen, Kräutern und Paprikapulver marinieren. Pfanne richtig heiß werden lassen und die marinierten Scampi (inkl. Marinade aus Zwiebel, Kräutern usw.) scharf anbraten und garen. Reis dazu vermischen, heiß werden lassen und servieren.

Pro Portion: 360 Kcal

***Viel Spaß und Erfolg***

## **Impressum**

**Angaben gemäß § 5 TMG**

**Make IT-Marketing  
Apto8  
Pda Les Sorts 8  
43320 Pratedip  
Espana**

**E-Mail: [info@fettverbrennungs-formel.com](mailto:info@fettverbrennungs-formel.com)**