





MO

## ZOODLES

mit Knoblauch-Parmesan



4 Portionen



20 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und den Stiel- und Blütenansatz entfernen. Die Zucchini mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden.
2. Den Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Zucchinistreifen dazugeben und unter Wenden ca. 10 Minuten garen lassen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Parmesan reiben und mit den Tomaten kurz vor Ende der Garzeit in die Zucchininudeln rühren.

### ZUTATEN

<b>200 g</b>	Datteltomaten
<b>40 g</b>	Parmesan
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>4-5</b>	Zucchini
<b>2</b>	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 208 G)

Brennwert	114 kcal / 476 kJ
Fett	6.7 g
davon ges. Fettsäuren	2.0 g
Kohlenhydrate	5.7 g
davon Zucker	4.4 g
Eiweiß	6.8 g
Salz	0.2 g

DI

# LINSEN-TORTILLAS mit Spinat-Brokkoli-Füllung



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

(ohne Quellzeit)

## ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in einem Sieb waschen, in eine Schüssel geben und mit 320 ml Wasser aufgießen. Die Linsen mindestens 3 Stunden (besser über Nacht) darin quellen lassen.
2. Die Linsen anschließend samt Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Linsen-Tortillas in der Pfanne mit etwas Kokosöl dünn wie Crêpes nacheinander ausbacken.
4. Den Brokkoli waschen, putzen und die Röschen in Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren.
5. Den Spinat waschen und selektieren. Den Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.
6. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz anschwitzen, den Spinat hinzugeben und braten, bis er zerfällt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die getrockneten Tomaten hacken und untermischen.
7. Den Brokkoli pürieren und auf die Tortillas streichen, mit dem Spinatgemüse belegen und die Tortillas einmal zuklappen. Servieren und genießen.

## ZUTATEN

- 500 g** Spinat
- 150 g** Rote Linsen
- 30 g** Getrocknete Tomaten
- 2 EL** Olivenöl
- 1 TL** Kokosöl
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Brokkoli
- ½** Zitrone
- Salz
- Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 176 G)

Brennwert	328 kcal / 1374 kJ
Fett	12 g
davon ges. Fettsäuren	1.6 g
Kohlenhydrate	32.4 g
davon Zucker	4.5 g
Eiweiß	17.7 g
Salz	0.5 g

MI

# HIRSE-BRATLINGE

mit Salat und Himbeerdressing



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Die Hirse mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen vom Herd nehmen und 10-15 Minuten quellen lassen.
2. Die Eier, 1 EL Paniermehl, Oregano und den Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Hirse rühren und abkühlen lassen.
3. Aus der Hirsemasse mittelgroße Bratlinge formen, in dem restlichen Paniermehl wenden und in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, bis sie schön knusprig braun sind.
4. Den Salat waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Für das Himbeerdressing die Himbeeren waschen und pürieren, mit dem Olivenöl, dem Balsamico und dem Honig verrühren, mit etwas Salz und frischem Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln.
6. Die Hirse-Bratlinge mit dem Salat servieren.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Blattsalat-Mix
<b>300 g</b>	Hirse
<b>150 g</b>	Reibekäse
<b>100 g</b>	Mini-Romarispentomaten
<b>100 g</b>	Himbeeren
<b>700 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>3 EL</b>	Paniermehl
<b>3 EL</b>	Balsamico
<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>2 TL</b>	Honig, flüssig
<b>1 TL</b>	Oregano oder Thymian (getrocknet)
<b>2</b>	Eier
	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 369 G)

Brennwert	582 kcal / 2447 kJ
Fett	18.7 g
davon ges. Fettsäuren	9.8 g
Kohlenhydrate	75.5 g
davon Zucker	11.7 g
Eiweiß	24.3 g
Salz	6.3 g



DO

## GURKEN-SUSHI-ROLLS



4 Portionen



15 Minuten



Leicht

### ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse und die Crème fraîche in einer Schüssel verrühren. Die Petersilie waschen, fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Gurken waschen und längs in feine Streifen hobeln. Auf einer sauberen Arbeitsplatte die Gurkenstreifen leicht überlappend nebeneinanderlegen. Nicht zu viele nebeneinanderlegen, sonst wird es zu breit und die Scheiben lassen sich schlecht aufrollen. Lieber zweimal separat legen. Die Gurkenstreifen mit sauberem Küchenpapier abtupfen.
3. Den Salat waschen. Die Gurkenstreifen mit dem Frischkäse bestreichen. Den Räucherlachs und ein paar Salatblätter darauflegen. Mit Chilisalz würzen und die Streifen vertikal aufrollen. Zum Schluss die Gurkenrolle zu kleinen Sushi-Rolls schneiden.

Tipp: Mit Sojasauce zum Dippen servieren.

### ZUTATEN

200 g	Räucherlachs
150 g	Frischkäse
50 g	Crème fraîche
50 g	Blattsalat-Mix
½ Topf	Petersilie
2	Gurken
	Chilisalz
	Salz
	Pfeffer

### NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 321 G)

Brennwert	251 kcal / 1043 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	9.3 g
Kohlenhydrate	6.4 g
davon Zucker	5.9 g
Eiweiß	14.8 g
Salz	2.8 g

FR

# FRUCHTIGES CURRYHÄHNCHEN



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

## ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
2. Das Hähnchenfilet waschen, abtupfen und in mundgerechte Streifen schneiden.
3. Die Hähnchenstreifen in der Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten knusprig anbraten. Herausnehmen, salzen und pfeffern.
4. 4 Pfirsichhälften pürieren. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, das Currypulver einrühren und mit der Hühnerbrühe ablöschen. Das Pfirsichpüree, ggf. etwas Saft von den Pfirsichen und die Sahne dazugeben. Mit Soßenbinder abbinden. Die Ananasstücke in die Sauce rühren.
5. Das Geschnetzelte mit in die Sauce rühren und erwärmen. Mit Petersilie garnieren und mit dem Reis servieren.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Basmatireis
<b>400 g</b>	Hähnchenbrustfilet
<b>100 g</b>	Schlagsahne
<b>100 g</b>	Ananas in Stücken (Dose)
<b>200 ml</b>	Hühnerbrühe
<b>2 EL</b>	Soßenbinder
<b>1 EL</b>	Butterschmalz
<b>1 EL</b>	Butter
<b>1 TL</b>	Currypulver
<b>½ Topf</b>	Petersilie
<b>4</b>	Pfirsichhälften
	Salz
	Pfeffer

## NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 277 G)

Brennwert	662 kcal / 2789 kJ
Fett	17.8 g
davon ges. Fettsäuren	8.9 g
Kohlenhydrate	91.4 g
davon Zucker	8.5 g
Eiweiß	32.1 g
Salz	1.7 g