

MO

APFEL-SELLERIE-SUPPE

mit Ei



4 Portionen



55 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und hacken. Den Knollensellerie ebenfalls schälen und würfeln. 2 Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Den Knoblauch und die Schalotten in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen, den Sellerie und die Apfelstückchen dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.
3. Kurz vor Ende der Kochzeit, die Eier weichkochen, pellen und in Scheiben schneiden. Den restlichen Apfel waschen, halbieren und entkernen, in feine Streifen schneiden und mit dem restlichen Öl in der Pfanne anbraten.
4. Die Apfel-Sellerie-Suppe vom Herd nehmen, pürieren, die Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft (frisch gepresst) abschmecken. Mit den gebratenen Apfelscheiben, den Eierscheiben und frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

200 g	Schlagsahne
1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
3	Äpfel
2	Schalotten
2	Eier
1	Knollensellerie (ca. 1 kg)
1	Knoblauchzehe
½	Zitrone
1-2 Zweige	Petersilie
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 617 G)

Brennwert	407 kcal / 1687 kJ
Fett	28.2 g
davon ges. Fettsäuren	12.7 g
Kohlenhydrate	23.2 g
davon Zucker	17.7 g
Eiweiß	8.9 g
Salz	2.7 g

DI

BUNTER TOFU-SALAT



4 Portionen



75 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade die Sojasauce, die Erdnussbutter und den Agavendicksaft verrühren. Den Ingwer schälen und in die Marinade reiben. Mit etwas Garam Masala abschmecken.
2. Den Tofu in mundgerechte Stücke würfeln, mit der Marinade vermischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Den Salat waschen und trockentupfen. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Den Strunk vom Fenchel entfernen, waschen und in Streifen schneiden.
4. Die marinierten Tofuwürfel in der Pfanne mit etwas Pflanzenöl rundherum knusprig anbraten.
5. Den Salat mit Paprika, Fenchel und den Tofuwürfeln anrichten.

ZUTATEN

350 g	Räuchertofu
300 g	Pflücksalat
80 g	Erdnusscreme
5 EL	Sojasauce
1-2 EL	Agavendicksaft
1	Ingwer (5 cm)
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Fenchel
	Garam Masala

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 315 G)

Brennwert	358 kcal / 1493 kJ
Fett	20.5 g
davon ges. Fettsäuren	2.4 g
Kohlenhydrate	15.2 g
davon Zucker	7.9 g
Eiweiß	24.2 g
Salz	2.2 g

MI

LOW CARB PANCAKES

mit Champignons



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch und die Schalotten schälen und hacken. Die Champignons putzen, die Stiele etwas abschneiden. Die Pilze in Scheiben schneiden.
2. Den Knoblauch und die Schalotten in einer Pfanne mit dem Olivenöl anschwitzen. Die Champignons hineingeben und bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier, den Frischkäse, die gemahlene Mandeln, das Backpulver und 1 Prise Salz verrühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
4. Die Pancakes in einer Pfanne mit etwas Butter von beiden Seiten 3-4 Minuten ausbacken. Mit den gebratenen Champignons und frischer Petersilie servieren.

ZUTATEN

500 g	Champignons
120 g	Frischkäse
100 g	gemahlene Mandeln
4 EL	Olivenöl
1-2 EL	Butter
2 TL	Backpulver
1-2 Zweige	Petersilie
4	Eier
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 246 G)

Brennwert	355 kcal / 1470 kJ
Fett	28.6 g
davon ges. Fettsäuren	8.4 g
Kohlenhydrate	5.8 g
davon Zucker	3.2 g
Eiweiß	15.7 g
Salz	0.8 g

DO

OFENGARNELEN mit Brokkolipüree



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln. Beides in Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen und anschließend pürieren. Etwas Kochwasser für später zurückbehalten.
2. Die Garnelen in eine gefettete Auflaufform geben, im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 10-15 Minuten backen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und kurz vor Ende der Backzeit in die Form geben und mitbacken.
4. Das Brokkolipüree mit Frischkäse und weicher Butter verrühren. Bei Bedarf noch etwas Kochwasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Ofengarnelen mit Brokkolipüree anrichten und servieren.

ZUTATEN

1 kg	Brokkoli
500 g	Garnelen
200 g	Frischkäse
100 g	Kartoffeln
100 g	Tomaten
70 g	Butter
½	Zitrone
	Muskatnuss, gemahlen
	Pfeffer
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 496 G)

Brennwert	548 kcal / 2282 kJ
Fett	35.8 g
davon ges. Fettsäuren	20.8 g
Kohlenhydrate	14.2 g
davon Zucker	9.3 g
Eiweiß	38 g
Salz	1.2 g

FR

PAPRIKA-REISPFANNE mit Hähnchenfilet



4 Portionen



45 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanweisung 10 Minuten vorgaren. Das Wasser abgießen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Paprika waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Hähnchenfleisch abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl rundherum 3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch in dem restlichen Öl andünsten, die Paprika und den Reis zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Tomatenmark und Paprikapulver würzen.
5. Die gehackten Tomaten und die Brühe dazugeben und 6 Minuten in der Pfanne köcheln lassen.
6. Das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Alles gut verrühren und vor dem Servieren nochmals mit Gewürzen abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

ZUTATEN

600 g	Hähnchenbrustfilet
250 g	Reis
200 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Paprikapulver, scharf
1 EL	Zucker
3 TL	Olivenöl
2 TL	Tomatenmark
1 Topf	Schnittlauch
1 Dose	gehackte Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 464 G)

Brennwert	372 kcal / 1571 kJ
Fett	8 g
davon ges. Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	35.3 g
davon Zucker	15.1 g
Eiweiß	36.9 g
Salz	2.3 g