

Doris Kurz

Durch **Dick**  
und **Dünn** mit *Adieu*  
*Positas*



Bärenstarke Lieblings-Rezepte für übergewichtige  
Kinder, Jugendliche und deren Familien



# VORWORT



## “Durch dick und dünn“ mit **Adieupositas**

**Bärenstarke Lieblings-Rezepte für übergewichtige Kinder, Jugendliche und deren Familien**

**Adieupositas** steht stark übergewichtigen Kindern und Jugendlichen und deren Familien **ein Jahr** lang mit Rat und Tat zur Seite. Wir setzen im Alter zwischen 9 und 16 Jahren an, weil sich in dieser Altersspanne bereits **Vorlieben und Essgewohnheiten verfestigen**. Chips, Cola, Fastfood geben den Ton an. Kauen beruhigt, wenn Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten.

Unsere Schulung ist speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt. „Wir nehmen Euch an die Hand und holen Euch weg vom Bildschirm, zeigen Wege aus der exzessiven Nascherei und vermitteln bei gemeinsamen Aktivitäten das Gefühl **dazu zu gehören und wichtig zu sein.**“

Die Kinder und Jugendlichen bekommen in den Bereichen Medizin, Ernährung, körperliche Aktivität Wissen an die Hand und werden Schritt für Schritt ihr **eigener Boss beim Abnehmen**. Im psychosozialen Training gehen wir auf die Suche nach dem „wahren Hunger“, denn allzu häufig wird genascht, um mit Gefühlen und Stimmungen umzugehen.

**Wir sind der Meinung, gemeinsam schmeckt es besser. Darum verraten wir unsere “Küchengeschichten“, damit auch andere bärenstarke Typen Freude daran haben.**

Die Rezepte sind, soweit nicht anders angegeben, für 4 Personen.

  
Adieupositas  
Euer Adi-Team

# MUNTERMACHER-MÜSLI

## Zutaten:

8 EL	Haferflocken oder andere Flocken (Dinkel, Weizen....)
20 g	Amaranth
400 g	Obst der Saison
250 g	Joghurt, 1,5% Fett
150 ml	Milch, 1,5 % Fett

## Zubereitung:

1. Flocken in eine Schüssel geben, mit Joghurt und Milch mischen.
2. Einen Topf auf dem Herd stark erhitzen. Amaranth vorsichtig in den Topf geben und mit einem gut schließendem Deckel abdecken. Nach kurzer Zeit ist der Amaranth ähnlich wie Popcorn aufgegangen. Sofort aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
3. Obst waschen, putzen und klein schneiden. Mit dem gepoppten Amaranth unter die Flockenmischung geben.

## Tipp:

- Das Müsli kann gut abends vorbereitet werden und hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

# HAFERFLOCKEN-APFEL-BREI (2 Personen)

## Zutaten:

100 g	Vollkorn Haferflocken
400 ml	Milch, 1,5 %
200 g	Äpfel
	Zimt, Salz (kleine Prise)

## Zubereitung:

1. Haferflocken mit Milch, Salz und Zimt bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen.
2. Äpfel vom Kernhaus befreien und in Achtel oder kleine Stücke schneiden.
3. Nach ca. 5 Minuten Äpfel zufügen und bei schwacher Hitze gar kochen und heiß servieren.

# VOLLKORNSEMMELN (für 8 Stück)

## Zutaten:

250 g	Weizenvollkornmehl
½ TL	Salz
1 Pck.	Trockenhefe
180 ml	lauwarmes Wasser

## Zubereitung:

1. Weizenvollkornmehl und Trockenhefe vermischen. Salz zufügen und nochmals mischen. 170 ml lauwarmes Wasser unter den Teig kneten. Eventuell noch wenig Wasser zufügen, bis der Teig geschmeidig ist und sich leicht vom Schüsselrand löst. Abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Backofen auf 220° C vorheizen.
3. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleichgroße Teile schneiden. Aus den Teilen kleine Semmeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Semmeln mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden, dann mit kaltem Wasser bestreichen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.
4. Auf einem Gitter abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Bratlingen, Tomatenscheiben, Gurke und Salatblatt belegen.

# PIZZASEMMELN

(für ca. 20-25 Stück)

## Zutaten:

300 g	Weizenvollkornmehl
300 g	Weizenmehl
500 g	Magerquark
200 ml	Milch, 1,5% Fett
100 ml	Olivenöl
1 EL	Zucker
2 Pck.	Backpulver
½ TL	Salz
	Frische oder getrocknete Kräuter wie Oregano, Thymian, Rosmarin
50 g	Getrocknete Tomaten (nicht in Öl)
1	Zwiebel, fein gewürfelt
1	Knoblauchzehe
100 g	Parmesankäse gerieben
100 g	Gekochter oder roher Schinken (ohne Fettrand) gewürfelt Oliven nach Geschmack



## Zubereitung:

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Zwiebeln in etwas Öl andünsten. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Knoblauch pressen.
3. Mehl, Quark, Milch, Öl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen und zu einem Teig kneten. Restliche Zutaten zugeben.
4. Teig zu einer 5 cm dicken Rolle formen und in 20-25 gleichgroße Teile schneiden. Aus den Teilen kleine Semmeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.
5. Auf einem Gitter abkühlen lassen und servieren.

# BROTAUFSTRICHE: SÜSSE AUFSTRICHE

## APFEL-QUARK-AUFSTRICH

### Zutaten:

100 g	Magerquark
1	Apfel etwas Zitronensaft
1 EL	Milch etwas Zimt
1 TL	Honig

### Zubereitung:

1. Quark mit Milch und Honig glatt rühren.
2. Apfel fein raspeln und mit etwas Zitronensaft vermischen, zu dem Quark geben. Mit Zimt abschmecken.

## BANANEN-QUARK

### Zutaten:

100 g	Magerquark
1 EL	Mineralwasser oder Milch
1	Banane etwas Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Quark mit Mineralwasser oder Milch glatt rühren.
2. Banane fein zerdrücken und mit etwas Zitronensaft vermischen, zu dem Quark geben.

# HERZHAFTE AUFSTRICHE

## AVOCADO-AUFSTRICH:

1 reife Avocado      mit einer Gabel zerdrücken  
Zitronensaft          zugeben und gut vermischen  
250 g Magerquark    unterrühren  
Salz, Pfeffer zugeben

### **Tipp:**

- Schmeckt gut als Dipp zu Rohkost

## PAPRIKA-FRISCHKÄSE-AUFSTRICH

### **Zutaten:**

je ½              rote, grüne und gelbe Paprikaschote  
100 g            Frischkäse  
100 g            Joghurt, 1,5 % Fett  
2 EL             saure Sahne  
Paprikapulver edelsüß  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Paprika waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Frischkäse mit Joghurt und saurer Sahne verrühren. Paprikawürfel unterrühren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

# KRÄUTERFRISCHKÄSE

## Zutaten:

50	g	Magerquark
50	g	Doppelrahmfrischkäse
Je 1	EL	Gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch...)
1/2		Zwiebel
		Salz, Pfeffer, Paprika

## Zubereitung:

1. Quark und Frischkäse cremig rühren. Die Zwiebel schälen, fein würfeln.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit der Zwiebel unter den Quark rühren. mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

# MÖHRENAUFSTRICH

## Zutaten:

400 g	Möhren
	etwas Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1 TL	Raps- oder Olivenöl
	Jodsalz, Pfeffer, Gewürze nach Belieben (Curry, Kurkuma...)
30 g	Kürbis- oder Pinienkerne

## Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden. Mit Gemüsebrühe bedecken und offen weich garen.
2. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Öl anbraten.
3. Die Karotten ohne Brühe (diese kann man wegschütten oder anderweitig verwenden), Zwiebel und Gewürze mischen und fein pürieren.
4. Kürbiskerne oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, hacken und unter die Karotten mischen.

# KICHERERBSENAUFSTRICH

## Zutaten:

1	Dose Kichererbsen
1	kleine Zwiebel
2 EL	Öl
1 EL	Zitronensaft
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	frische Kräuter nach Geschmack
	Gewürze nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Zwiebel putzen, fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne fein verteilen. Die Zwiebel kurz darin anrösten. Die abgetropften Kichererbsen dazugeben und ein paar Minuten anbraten.
2. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Kichererbsen mit dem Zitronensaft, der Gemüsebrühe und den Kräutern mit einem Pürierstab pürieren, so dass eine streichfähige Paste entsteht. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.



# BOHNENMUS MIT TOMATEN

## Zutaten:

1 Dose	Kleine weiße Bohnen
2	Tomaten
1	kleine Zwiebel
2 EL	Balsamicoessig
1 TL	Tomatenmark
2 TL	gehackter Rosmarin
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Tomaten und Zwiebeln fein würfeln. Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Tomaten und Bohnen zugeben. Mit Balsamico ablöschen und ca. 5 Min. dünsten. Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
3. Schmeckt auch gut auf geröstetem, mit Knoblauch bestrichenem Brot.

# GRÜNKERN-AUFSTRICH

## Zutaten:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
300 g	Champignons
2 EL	Rapsöl
150 ml	Gemüsebrühe
80 g	Grünkernschrot
	Majoran und Thymian
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Champignons anbraten.
3. Gemüsebrühe, Grünkernschrot und Kräuter zugeben, 10 Minuten quellen lassen.
4. Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paste in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren, hält ca. 5 Tage.

# SALATE:

## BLUMENKOHLSALAT

### Zutaten:

1	Blumenkohl
1	Zwiebel
1 TL	Oliven- oder Rapsöl
1 EL	Curry
1 Pck.	geschälte Tomaten
	Knoblauch
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

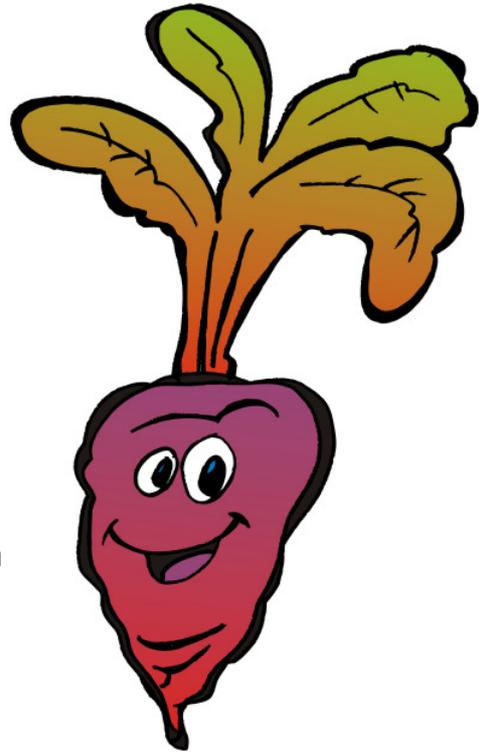
### Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden.
2. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in dem Öl in einem Topf anschwitzen. Topf vom Herd nehmen und das Curry unterrühren. Den Blumenkohl und die geschälten Tomaten zugeben, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel garen, anschließend abkühlen lassen.

# ROTE-BETE-SALAT

## Zutaten:

500 g	Rote Bete, vorgegart
1	kleine rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 TL	Meerrettich, nach Geschmack Rot- oder Weißweinessig
1 Bd.	Dill, Petersilie oder Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

1. Rote Bete würfeln, Zwiebel in feine Streifen schneiden, Kräuter waschen und fein hacken. Knoblauch pressen.
2. Aus Olivenöl, Essig, Knoblauchzehe, Meerrettich, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Über die Roten Bete und die Zwiebeln geben und ziehen lassen.
3. Kräuter über den Salat geben und servieren.

# LINSEN-HÜHNCHEN-SALAT

## Zutaten:

120 g	Rote / gelbe Linsen oder Beluga Linsen
200 g	Hühnchenbrust
1 EL	Raps- oder Olivenöl
	Salz, Pfeffer
½ TL	mildes Currypulver
150 ml	Gemüsebrühe
3 EL	Apfelessig
1 EL	Raps- oder Olivenöl
2 TL	mittelscharfer Senf
1 TL	Honig
1	roter Apfel
200 g	gemischte Blattsalate

## Zubereitung:

1. Linsen in kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. (Beluga Linsen 25 Min.) garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und mit 1 EL Öl in einem Gefrierbeutel mischen.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Das geölte Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze knusprig braun anbraten. Jede Portion mit Salz, Pfeffer und Currypulver mischen. Fleisch aus der Pfanne nehmen.
5. Den Bratsatz in der Pfanne mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen. Brühe mit Essig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Honig vermischen.
6. Apfel waschen, vierteln, entkernen und längs in dünne Spalten schneiden. Die Spalten sofort in die Marinade geben. Linsen und Hühnchenfleisch ebenfalls in die Marinade geben. Mit dem Blattsalat anrichten und sofort servieren.

# BOHNENSALAT

## Zutaten:

400 g	Weißer Bohnen (Dose)
150 g	Tomaten
1 Bund	glatte Petersilie
1-2	Knoblauchzehen
1-2 EL	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
	Salz
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig oder Balsamico
	Pfeffer

## Zubereitung:

1. Bohnen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und fein würfeln.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch fein hacken.
3. Bohnen, Knoblauch und Zitronenschale in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und mischen. Olivenöl, Essig, Tomaten und Petersilie zugeben, mit Pfeffer würzen. Alle Zutaten gut vermengen und den Salat servieren.

# KAROTTEN-KOHLRABI-ROHKOST IM APFELBOOT

## Zutaten:

300 g	saftige Karotten
300 g	Kohlrabi oder Sellerie
1 EL	gutes Öl
5-6 EL	Joghurt, 1,5% Fett
2 EL	Zitronensaft oder Essig
	Salz, Pfeffer
2	Äpfel
	Zitronensaft
50 g	gehackte Nüsse (Mandeln oder Haselnüsse)

## Zubereitung:

1. Karotten und Kohlrabi waschen, putzen und fein raspeln
2. aus Öl, Joghurt, Zitronensaft oder Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
3. Karotten, Kohlrabi, Nüsse und Marinade vermischen und durchziehen lassen, evtl. nachwürzen
4. Äpfel halbieren und aushöhlen. Mit Zitronensaft einreiben. Karotten-Kohlrabi-Rohkost in die Apfelhälften füllen und servieren.

# GEMÜSESALAT VON ALISIYA

## Zutaten:

1 Dose	Erbsen
4	Lauchzwiebeln / Zwiebeln
500 g	Kartoffeln
500 g	Rote Bete, evtl. vorgegart
1 kg	Karotten
1 Glas	Salzgurken
1-2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in Essigwasser (entweder 1 TL Essig und ein halbes Glas Wasser, oder Essigwasser der Gewürzgurken) einlegen.
2. Die Kartoffeln, Karotten und Rote Beete im Ganzen ungeschält dämpfen oder kochen bis sie bissfest sind.
3. Das gekochte Gemüse pellen.
4. Die Kartoffeln, Karotten, Rote Bete sowie die Salzgurken in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln ebenfalls klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und etwas von dem Essigwasser zufügen.
5. Anschließend das Ganze kühl lagern.
6. Erst vor dem anrichten würzen und Öl zufügen.

# HIRSESALAT

## Zutaten:

200 g	Hirse
1 TL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
500 ml	Gemüsebrühe
1 kl. Stange	Lauch
3	Karotten
½ Staude	Bleichsellerie
100 g	Schafskäse

2 EL	Olivenöl
1	Zitrone
	Senf
	Salz, Pfeffer oder Schabziger Klee
	Minze, Petersilie



## Zubereitung:

1. Zwiebel würfeln, Lauch waschen und in feine Ringe schneiden, 1 Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in 1 TL Olivenöl glasig dünsten. Hirse kurz mit heißem Wasser abspülen und dazu geben. Einige Minuten dünsten, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt zufügen, alles aufkochen lassen und ca. 35 Min. bei kleiner Hitze garen.
2. Übrige Karotten und Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse in Würfel schneiden und mit der gegarten Hirse mischen.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Aus 2 EL Olivenöl, dem Saft einer Zitrone, Kräutern und Gewürzen eine Soße herstellen, zur Hirse geben, gut durchmischen und ziehen lassen. Falls der Hirsesalat zu trocken ist, noch etwas Gemüsebrühe zufügen.

## Tipp:

- Statt Schafskäse eignet sich auch Tofu / Räuchertofu sehr gut.

## SUPPEN:

### MAISSUPPE MIT POPCORN

#### Zutaten:

2	Dosen Mais (à 425 ml)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 EL	Rapsöl
½ TL	Curry
1 Msp.	Kurkuma
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch, 1,5 % Fett
	Salz, Pfeffer
50 g	Popcornmais
	Rapsöl
	Cayennepfeffer

#### Zubereitung:

1. Den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Schale von Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Mais zugeben, kurz weiterdünsten lassen. Mit Curry und Kurkuma bestäuben und die Brühe aufgießen und bei offenem Deckel etwas köcheln lassen. Milch zugeben und etwa 20 Min. bei kleiner Hitze weiter köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für das Popcorn etwas Öl in einem Topf oder Pfanne erhitzen. Ca. 3-4 EL Maiskörner zufügen und den Deckel aufsetzen. Temperatur etwas verringern sonst brennen die Maiskörner an. Sobald das Popcorn anfängt zu „schießen“ Herd ausschalten und stehen lassen bis es aufhört. Aufpassen dass es nicht anbrennt es kommt immer auf die Ausgangstemperatur an! Anschließend etwas abkühlen lassen und mit Salz und wenig Cayennepfeffer würzen
3. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit etwas Popcorn servieren.

# HIRSE-BOHNEN-SUPPE

## Zutaten:

1,2 l	Gemüsebrühe
80 g	Hirse
300 g	grüne Bohnen
250 g	Kohlrabi
2 EL	Rapsöl
½ Bund	frische Petersilie
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Bohnenkraut

## Zubereitung:

1. Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder TK-Bohnen verwenden.
2. Kohlrabi putzen, schälen und in Streifen schneiden.
3. Gemüsebrühe aufkochen, Bohnen, Kohlrabi, Hirse und Bohnenkraut hinzufügen, dann 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das Öl zugeben und mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Frische Petersilie fein hacken und über die Suppe streuen.



# KOHLRABI-APFEL-SUPPE

## Zutaten:

2	Kohlrabi mit Grün
2	Äpfel (säuerliche Sorte)
1 EL	Butter
2	kleine gekochte Kartoffeln
1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Crème légère (15% Fett)
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:

1. Kohlrabi und Äpfel waschen, zartes Kohlrabigrün beiseite legen. Kohlrabi schälen, Äpfel entkernen. Beides in kleine Stückchen schneiden und in der Butter ca. 7 Minuten andünsten. Mit der Brühe aufgießen, klein geschnittene Kartoffeln zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Die Sahne zugeben und mit einem Pürierstab glatt mixen. Evtl. noch etwas Brühe / Wasser zugeben. Suppe nochmals erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Kohlrabigrün hacken und über die Suppe streuen und servieren.

# BROKKOLICREMESUPPE

## Zutaten:

1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
400 g	Brokkoli
1 große	Kartoffel
600 ml	Gemüsebrühe

## Zubereitung:

1. Zwiebel putzen und fein würfeln.
2. Den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffel schälen und in größere Würfel schneiden
3. Zwiebeln in einem größeren Topf im Rapsöl kurz anrösten. Die Brokkoliröschen und Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mitrösten.
4. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und gar dünsten. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, kurz aufkochen lassen.

## Tipp:

- Statt Brokkoli kann fast jedes andere Gemüse verwendet werden, z.B.: Karotten, Blumenkohl, Kohlrabi, Kartoffeln...

# SOLJANKA

## Zutaten:

200 g	Putenfleisch
3	Zwiebeln
je 1	grüne und gelbe Paprika
200 g	Karotten
100 g	Petersilienwurzel
500 g	Rote Bete (vakuumverpackt)
2-3	Essiggurken
	Zitronensaft
	Paprikapulver, Piment
1-2 EL	Tomatenmark
1 EL	Balsamicoessig
	Gewürze nach Geschmack
1 EL	Rapsöl
	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zutaten nach Bedarf waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Essiggurken in Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln putzen und in Würfel schneiden.
3. In einem großen Topf das Öl erhitzen, zuerst die Zwiebeln dann das Fleisch anbraten. Eine Prise Piment, Paprika und Pfeffer zugeben und gut durchmischen.
4. Unter Rühren nach und nach das Gemüse zugeben.
5. Mit Wasser auffüllen, so dass alles gut bedeckt ist und köcheln lassen. Evtl. noch Wasser zugeben.
6. Mit den Gewürzen abschmecken, etwas Zitronensaft oder Gurkenwasser zugeben, um einen leicht säuerlichen Geschmack zu erzielen.
7. Tomatenmark und Balsamicoessig zugeben und weiter köcheln lassen.
8. Den Eintopf in einer Schüssel anrichten und servieren.

## Tipp:

- 1 EL Joghurt auf die Suppe geben
- Für Vegetarier kann das Fleisch natürlich weggelassen werden
- Statt Putenfleisch passt auch jedes andere magere Fleisch oder magere Wurstreste wie Schinken, Putenbrust...

# PFLANZERL

## APFEL-HUHN-PFLANZERL

### Zutaten:

1	Apfel
2	Hähnchenbrustfilets
1	Zwiebel
1 EL	fein gehackte Petersilie
50 g	Vollkornbrot oder Vollkorntoast
½ EL	Gemüsebrühepulver
1 EL	Rapsöl zum Braten
	Pinsel und beschichtete Pfanne



### Zubereitung:

1. Hähnchenbrust 30-60 Minuten in das Tiefkühlfach legen.
2. Apfel waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, Petersilie waschen und grob hacken.
3. Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Apfel, Zwiebel, Petersilie, Brotkrümel und Gemüsebrühepulver in der Küchenmaschine grob zerkleinern.
4. Die Hähnchenmischung zu kleinen Bällchen formen.
5. Etwas Öl mit dem Pinsel in eine beschichtete Pfanne geben, diese auf mittlerer Stufe erhitzen und die Bällchen auf beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Heiß oder kalt servieren.

### Hinweis:

Hühnchen können leicht Salmonellen übertragen, daher den Teig immer sofort verwenden, die Bällchen gut durchgaren und alle Küchengeräte, Arbeitsflächen und Hände sehr sorgfältig spülen / waschen.

# FLEISCHPLANZERL

## Zutaten:

375 g	mageres Rinderhack, Tartar am besten gestreckt mit geraspeltem Gemüse (z.B. Karotten, Pilze, Sellerie)
2 Scheiben	Vollkornbrot
1-2	fein gehackte Zwiebeln
2-3 EL	fein gehackte Petersilie
	Wasser zum Einweichen
1-2	Eier
	nach Belieben Zitronenschale, Pfeffer, Paprika, Muskat, Majoran, Basilikum, Thymian, Senf, Tomatenmark...
2 EL	Rapsöl

## Zubereitung:

1. Vollkornbrot in etwas Wasser einweichen
2. Zwiebeln und Petersilie in etwas Öl andünsten.
3. Brot sehr gut ausdrücken und mit den übrigen Zutaten zu einem Fleischteig gut vermischen.
4. Mit nassen Händen Planzerl formen und in heißem Fett rausbraten oder Pflanze in einer Muffinform oder auf ein mit Backpapier belegtem Blech im Ofen garen.

## Beilagen:

Gebackene Kartoffeln, warmer Kartoffelsalat mit Gurken, Zwiebeln und Lauch, Karottensalat, alle grünen Salate

# BOHNENBRATLINGE (für 6 Stück)

## Zutaten:

400 g	Weißer Bohnen
75 g	Vollkorntoast
1	Ei
1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	getrocknete Tomaten nach Belieben
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Dann Bohnen, getrocknete Tomaten, Vollkorntoast, Ei, Zwiebel, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.
2. Pfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Bohnenmus nach und nach mit einem Löffel hinein geben, zu Frikadellen flach drücken und 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann wenden und von der anderen Seite 4-5 Minuten goldbraun braten.

# POWER-PFLANZERL (12-14 Stück)

## Zutaten:

50 g	Dinkel- oder Haferflocken
50 g	Hirse
50 g	Amaranth
50 g	Quinoa
50 g	Gelbe oder Rote Linsen
400 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Karotte
2 EL	Sesamseed
½ Bund	Petersilie
1-2	Eier
60 g	geriebenen Käse (z.B. Parmesan)
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Amaranth, Quinoa, Hirse, und Linsen in einem Sieb gut abspülen. In der Brühe aufkochen und 10 Min. sanft köcheln lassen. Im geschlossenen Topf auf kleinster Stufe 15 Min. ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotte schälen und fein raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles zusammen mit Sesam und Käse zur Getreidemischung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier unterrühren und nach und nach die Flocken zugeben, bis eine leicht formbare Masse entsteht. Mit 2 EL oder feuchten Händen Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten goldgelb anbraten.

# GRÜNKERNBRATLINGE

## Zutaten:

200 g	Grünkernschrot
400 ml	Gemüsebrühe
	Salz
1	große Karotte
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
1 TL	Öl
2	Eier
2 EL	geriebenen Parmesan
1 EL	Rapsöl

## Zubereitung:

1. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Grünkernschrot unterrühren. Bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen und auf der abgeschalteten Platte quellen und dabei abkühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken, Karotte schälen und fein reiben. Alles mit den Eiern und geriebenem Parmesan zum Grünkern geben, salzen, pfeffern und gut durchmischen. Masse zu Bratlingen formen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln (bei Bedarf nachpinseln) und nach und nach die Bratlinge bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. bissfest garen.

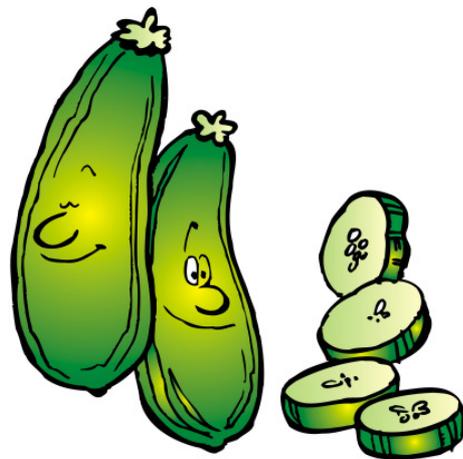
## Tipps:

- Die Bratlinge lassen sich prima mit einer Vollkornsemmel, einem Salatblatt, einer Tomaten- und zwei Gurkenscheiben zu einem alternativen Bürger weiterverarbeiten
- Die Bratlinge können auch an Stelle von Fleischpflanzerl serviert werden
- Dazu passt auch gut eine Soße aus Naturjoghurt, Kräutern und Gewürzen.
- Schmeckt gut dazu: gemischter Salat

# GEMÜSE-QUINOA-PFANNE

## Zutaten:

200 g	Quinoa
500 ml	Gemüsebrühe
1	Gemüsezwiebel
1 TL	Olivenöl
2	Tomaten
2 kleine	Zucchini
1	Aubergine
1	gelbe Paprika
250 g	Tofu



Kräuter und Gewürze nach Belieben: Petersilie, Kräuter der Provence, Majoran, Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika...

## Zubereitung:

1. Quinoa heiß waschen, um die Bitterstoffe zu entfernen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen (geht schneller, wenn man das Wasser im Wasserkocher erhitzt) und den Quinoa dazugeben. Auf kleiner Stufe ca. 20-25 Min. garen.
2. In der Zwischenzeit Tofu in Würfel schneiden und würzen. Das Gemüse putzen und klein schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und Tofu und Zwiebeln darin anbraten. Das übrige Gemüse zufügen und für kurze Zeit mitbraten.
4. Den fertig gegarten Quinoa zufügen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern abschmecken.

## Tipp

- Statt Tofu schmeckt auch Schafskäse.

# KREATIVE WOK-KÜCHE MIT TOFU

## Zutaten:

1	Zwiebel
1 St.	Ingwer
1	Knoblauchzehe
1 EL	Erdnuss- oder Rapsöl
200 g	Tofu
200 ml	Gemüsebrühe
400 g	Gemüse nach Saison und Geschmack (Chinakohl, Champignons, Brokkoli, Paprika, Karotten, Zucchini...)
1 EL	Sojasoße
	Gewürze nach Geschmack: z.B. chinesisches 5-Gewürzpulver

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch putzen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben oder schneiden.
2. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden / teilen. Tofu in kleine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem Wok (oder Topf) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Tofu zugeben und unter Rühren mitbraten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Chinesisches 5-Gewürzpulver und 1 EL Sojasoße zugeben.
4. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und gar dünsten.

Dazu passt Vollkorn-Basmatireis

## Tipp:

- Statt Tofu passt auch Hähnchenbrust, Lachsfilet oder anderer magerer Fisch

# KREATIVE WOK-KÜCHE MIT KOKOSMILCH

## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 St. Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Erdnuss- oder Rapsöl
- 1 kleine Ds. Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 600 g Gemüse nach Saison und Geschmack (Chinakohl, Champignons, Lauch...) Brokkoli, Paprika, Karotten, Zucchini,
- 1 EL Sojasoße
- Gewürze nach Geschmack: z.B. Curry, Kurkuma Koriander oder Petersilie

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch putzen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben oder schneiden.
2. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden / teilen.
3. Das Öl in einem Wok (oder Topf) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten. Curry, Kurkuma und 1 EL Sojasoße zugeben.
4. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen und gar dünsten.
5. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Über das Gemüse geben und servieren.

Dazu passt Vollkorn-Basmatireis

# CURRY-GEMÜSELINSEN

## Zutaten:

1 kleine	Zwiebel fein gewürfelt
120 g	rote oder Beluga-Linsen
200 g	Karotten fein gewürfelt
100 g	Petersilienwurzel fein gewürfelt
200 g	Kohlrabi in feine Streifen schneiden
100 g	Frühlingszwiebel fein geschnitten
1	Knoblauchzehe fein gewürfelt
1 El	Olivenöl
1/8 l	Milch / Sojamilch / Reismilch / Hafermilch
200 ml	Wasser
1 El	gekörnte Brühe
1 TI	Curry
	Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili nach Geschmack
1 TI	frisch geriebener Ingwer
	Salz

## Zubereitung:

1. Linsen nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe ohne Salzzugabe kochen.
2. Zwiebeln glasig dünsten, dann alle Zutaten bis auf die Linsen dazugeben gut vermischen.
3. Linsen zugeben, den Knoblauch unterheben und mit Milch aufgießen. Curry und den geriebenen Ingwer dazu und mit Gemüsebrühe aufgießen, köcheln lassen.
4. Würzen und abschmecken, Salz erst zum Schluss zugeben, sonst werden die Linsen nicht weich. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

## Tipp:

- Dazu passt Vollkorn-Basmati-Reis oder Kartoffeln

# FRUCHTIGES TOFU-CURRY

## Zutaten:

375 g	fester Tofu
1 ½ EL	Sojasoße
2 EL	Rapsöl
1	kleine Zwiebel
2 TL	Ingwer
2 TL	milde Currypaste
10	getrocknete Aprikosen
¼ TL	Salz
2	Bananen



## Zubereitung:

1. Tofu würfeln und in der Sojasauce marinieren lassen.
2. 1 EL Öl in Wok oder Pfanne erhitzen. Tofu darin rundum braun anbraten. Herausnehmen, abtropfen lassen.
3. Zwiebel vierteln. Einen weiteren EL Öl in den Wok geben und die Zwiebel andünsten. Currypaste, Ingwer und etwas kaltes Wasser einrühren. 1 Min. aufkochen. Nach Geschmack etwas Gemüsebrühe zugeben
4. Bananen in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Aprikosen und dem Tofu unter das Curry heben und durchwärmen. Dazu Reis servieren.

# GEMÜSE-COUSCOUS MIT BLAUBEEREN

## Zutaten:

250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
200 g	Couscous
1	Zucchini
1	Karotte
2 EL	gehackte Walnüsse
100 g	Kichererbsen aus der Dose
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Kreuzkümmel
etwas	abgeriebene Zitronenschale
150 g	Blaubeeren (TK oder frisch)
	Koriandergrün oder Petersilie

## Zubereitung:

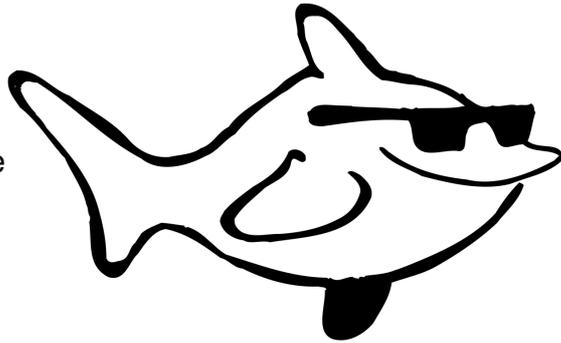
1. Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einstreuen und ca. 5-8 Min. quellen lassen.
2. Zucchini waschen, Karotte schälen, beides würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Karotte 5 Min. darin andünsten. Walnüsse, Kichererbsen und Couscous zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronenschale abschmecken.
4. Blaubeeren vorsichtig unterheben und erwärmen.
5. Kräuter waschen, trocken schütteln und über das Gericht streuen.

# FISCHFILET AUS DEM DÄMPFEINSATZ

(für 2 Personen)

## Zutaten:

2	Fischfilets
2	Fenchelknollen
1	unbehandelte Orange
ca. 200 ml	Gemüsebrühe
	Petersilie
	Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

1. Fisch waschen und salzen
2. Fenchel waschen, und in feine Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken.
3. Die Orange waschen und in Scheiben schneiden.
4. In einem Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Gemüse, die Orangenscheiben und den Fisch in den Dämpfeinsatz legen und im geschlossenen Topf bei milder Hitze 10-12 Min. garen.

## Tipp:

- Dazu passen Reis oder Kartoffeln.

# FISCHFILET AUF GEMÜSEBETT IM BRATSCHLAUCH (für 2 Personen)

## Zutaten:

2	Fischfilets (nach Belieben, z.B. Rotbarsch, Lachs, Forelle...)
je 200 g	Lauch und Fenchel
1	Karotte
1	Zwiebel
1	unbehandelte Zitrone
	Dill, Petersilie nach Belieben
	Salz, Pfeffer
ca. 100ml	Gemüsebrühe

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180 – 200° C vorheizen.
2. Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit dem Saft einer ½ Zitrone beträufeln.
3. Petersilie und Dill waschen und hacken. Gemüse in Würfel oder Stifte schneiden, Zwiebel und die andere ½ Zitrone in Scheiben schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse in den Bratschlauch legen, (siehe Anleitung in der Packung), Kräuter zugeben, Fisch auf das Gemüsebett legen und mit den Zitronenscheiben belegen (damit der Fisch nicht austrocknet). Mit der Gemüsebrühe übergießen.
5. Bratschlauch nach Anleitung verschließen, einschneiden und auf den kalten Rost legen. 20-25 Min. (je nach Fischgröße / Tiefkühlfisch) im vorgeheizten Backofen garen.

## Tipp:

- Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei
- Es können auch ganze Fische verwendet werden, die Garzeit erhöht sich dann auf ca. 50 Min.
- Lass Deiner Phantasie freien Lauf und probier auch andere Gemüsesorten wie Zucchini, Frühlingszwiebeln, Paprika, Karotten usw. aus.

# HÜHNCHENBRUST AUF GEMÜSESTREIFEN AUS DEM DÄMPFEINSATZ (für 2 – 3 Personen)

## Zutaten:

2	Hähnchenbrustfilets ohne Haut
Saft von 1	Zitrone
1 TL	Honig
1 EL	Olivenöl
1 Zweig	Rosmarin
1	Karotte
½	Stange Lauch
1	Stück Sellerie
	Petersilie
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Hälfte des Zitronensafts mit dem Olivenöl und Honig verrühren, Rosmarin vom Zweig zupfen, fein hacken und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Möhren und Sellerie waschen, schälen und in Streifen schneiden, Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Das Gemüse im Dämpfeinsatz über leicht kochendem Wasser bei geschlossenem Topf 3-4 Min. garen.
4. Hähnchenbrust salzen, pfeffern und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Auf das Gemüse legen und 10 Minuten fertig garen.
5. Mit Rosmarin-Zitronen-Öl-Mischung beträufeln und servieren.

## Tipp:

- Dazu passen Reis oder Kartoffeln.
- Schmeckt auch gut mit Bohnen oder Spargel - ganz nach Ihrem Geschmack.

# CHILI OHNE CARNE IM SCHNELLKOCHTOPF



## Zutaten:

100 g	Grünkern geschrotet
350-400 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3	bunte Paprikaschoten
1	Zucchini
1 große Ds.	stückige Tomaten
2 Ds.	Kidneybohnen
	Salz, Paprika, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack
1 Bund	Petersilie

## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika und Zucchini waschen, putzen und in größere Würfel schneiden.
2. Öl in einem Dampfdrucktopf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Paprika, und Zucchini mit anbraten. Tomaten, Kidneybohnen, Gemüsebrühe und Grünkern zugeben. Deckel schließen und ca. 15 Minuten garen, sobald der 2. Ring sichtbar wird.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Bis auf die ganz groben Stiele kann alles mitgehackt werden.
4. Über den Deckel kaltes Wasser laufen lassen, damit sich der Druck abbaut. Deckel öffnen. Erst jetzt das Chili nach Geschmack würzen. Mit der Petersilie bestreut servieren.

## Tipp:

- Bei ganzem Grünkern verlängert sich die Kochzeit um ca. 10 Min.
- Dazu passt Brot, Naturreis oder Kartoffeln

# NUDELN MIT LEICHTEM PESTO

## Zutaten:

320 g	Vollkornspaghetti
50 g	frisches Basilikum
30 g	frische Petersilie
2	Knoblauchzehen, gehackt
30 g	Pinienkerne
100 g	Hüttenkäse
30 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen
2. Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Die Hälfte von Basilikum und Petersilie (gerne mit den Stielen), den Knoblauch, Hüttenkäse und Pinienkerne mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Die restlichen Kräuter zugeben, den Parmesan reiben und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut kurz pürieren. Sollte das Pesto zu dick sein, vor dem Anrichten etwas Kochwasser zufügen.
3. In der Zwischenzeit die Nudeln in das kochende Wasser geben, aufkochen und al dente kochen.
4. Die Nudeln abgießen, wieder in den Topf geben und gründlich mit dem Pesto mischen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Basilikum garnieren und servieren.

## Tipp:

- Dazu passt ein Tomatensalat.

# SPAGHETTI A LA CARBONARA

## Zutaten:

400 g	Vollkornspaghetti
2	Zwiebel, klein gewürfelt
2	Knoblauchzehen
120 g	gekochter oder roher Schinken ohne Fettrand
3-4	Eier
2 EL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer
60 g	Parmesankäse

## Zubereitung:

Spaghetti Carbonara ist die klassische Zubereitung von Spaghetti mit frischen rohen Eiern. Wichtig ist, dass man ganz frische Eier verwendet, da die Eier nur ganz leicht stocken dürfen - anders als Rührei - und fast roh gegessen werden.

1. Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
2. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken in feine Würfel schneiden und kurz anbraten. Eine größere Zehe Knoblauch pellen und im Ganzen zum Schinken in die Pfanne geben. Wenn die Knoblauchzehe leicht zu bräunen anfängt, wird sie mit einem Löffel wieder entfernt. Der Knoblauch darf nicht zu dunkel werden, da er sonst bitter wird.
3. Ganz frische Eier in einer kleinen Schüssel aufschlagen und mit 10 g geriebenem Parmesan verquirlen. Da der Parmesan würzig genug ist, werden die Eier nur mit wenig Salz gewürzt.
4. Spaghetti abgießen, dabei 2 EL Wasser zurückbehalten. Die abgetropften Spaghetti in die Pfanne geben und mit dem Schinken mischen. Die verquirlten Eier zum heißen Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen so lange verrühren, bis die Sauce dicklich wird. Spaghetti untermischen und die Spaghetti Carbonara mit dem restlichen Parmesan vermischen.

# LASAGNE

## Zutaten:

250 g	Vollkorn-Lasagne
2 Dosen	Tomaten
2	Zwiebel, klein gewürfelt
2	Knoblauchzehen
300 g	Hackfleisch
200 g Lauch...)	geraspeltes Gemüse nach Geschmack (Sellerie, Karotten, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Geschmack alte/harte Parmesanreste
250 ml	Milch
120 g	geriebenen Käse (Emmentaler, Parmesan...) Salz, Muskat, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch anbraten, klein geschnittene Karotten mitdünsten.
2. Hackfleisch zugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten zugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen. Nach Belieben Basilikumblätter zugeben.
4. In der Zwischenzeit Parmesan-Rinde oder harte Parmesanstücke in Milch auskochen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
5. Lasagneform ausfetten und mit Lasagneblättern belegen, darauf Tomatensauce und etwas Käsesauce. Im Wechsel wiederholen. Zuletzt mit Käse bestreuen und ca. 40 Min. backen.

# MÖHREN-LASAGNE

## Zutaten:

1 kg	Karotten
4	Tomaten
1	Knoblauchzehe
	Currypulver
¼ l	Gemüsebrühe
300 ml	Milch, 1,5% Fett
150 g	saure Sahne
250 g	Lasagneblätter
100 g	Emmentaler oder Gouda (< 30 % Fett i.Tr.)
	Salz, Pfeffer
	etwas Öl für die Form
2 EL	Petersilie

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200° C (Umluft 180° C) vorheizen.  
Möhren waschen und schälen. Die Hälfte in große Stücke schneiden.  
Knoblauch schälen. Die geschnittenen Möhren mit dem Knoblauch und 1 Prise Curry in der Gemüsebrühe in 15 Min. gar kochen.
2. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden.  
Die restlichen Möhren fein raspeln. Käse reiben.
3. Milch und saure Sahne in die Brühe geben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Hilfe eines Pinsels oder eines Küchenkrepps eine große, rechteckige Auflaufform einfetten. Etwas Möhrensauce in die Form geben, abwechselnd Lasagneblätter, Sauce, Möhrenraspel und Tomatenscheiben einschichten. Mit Möhrensauce abschließen und den Käse darüber streuen.
5. Im Backofen auf der mittleren Schiene in 30-40 Min. goldgelb backen
6. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

# WANDELBARE TOMATEN

## TOMATENSUPPE ITALIENISCHER ART

### Zutaten:

500 g	geschälte oder passierte Tomaten
1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Oregano oder Thymian (frisch oder getrocknet)
	Salz, weißer Pfeffer oder Cayennepfeffer, nach Belieben
	Frischer Basilikum
300 ml	Gemüsebrühe



### Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Tomaten, Gewürze und Thymian zugeben.
3. Unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. dünsten.
4. Inzwischen Wasser erhitzen und Gemüsebrühe herstellen. Tomaten mit der Brühe aufgießen und 5 Min. kochen.
5. Nach Belieben die Suppe pürieren oder durch ein Sieb streichen.
6. Mit Basilikum garnieren.

### Varianten:

- Gekochter Reis oder Suppennudeln als Einlage.
- 1 Kugel Mozzarella in Würfel geschnitten über die Suppe geben
- Geriebenen Parmesan über die Suppe geben
- Grüne Paprika in Würfel schneiden und über die Suppe streuen
- Ohne Gemüsebrühe wird die Suppe etwas dicker und kann als Tomatensoße für Nudeln verwendet werden. Dann mit Parmesan bestreut servieren.
- Oder Gemüse (Fenchel, Zucchini, Auberginen, Paprika oder, oder, oder) klein geschnitten am Anfang zugeben und als Gemüse-Bolognese-Soße für Nudeln verwenden.

# SPAGHETTI MIT VEGGIE-BOLOGNESE

## Zutaten:

400 g	Vollkorn-Spaghetti
300 g	Tofu
1	Zwiebel
1	Zucchini
1	Karotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 gr. Ds.	Tomaten
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin... Gewürze nach Geschmack
½ Bund	Petersilie

## Zubereitung:

1. Den Tofu mit der Gabel zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und etwas ziehen lassen.
2. Zucchini und Karotte putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Den Tofu zugeben und scharf anbraten. Zucchini-, Karottenwürfel und Tomatenmark zugeben und gut durchrühren. Tomaten aus der Dose zufügen, würzen, gut umrühren und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser sprudelnd al dente kochen.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln, die ganz groben Stiele entfernen und fein hacken. Am Ende der Garzeit unter die Soße mischen und nochmals abschmecken. Soße mit den Nudeln servieren.

## Tipp:

- Dazu passt ein gemischter Salat.
- Die Soße kann auch mit anderen Gemüseraspeln wie z.B. Sellerie, Paprika, Fenchel... gestreckt werden.

# NUDELN MIT SPINAT-LINSEN-SAUCE

## Zutaten:

200 g	Tiefkühlspinat
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
1-2	Knoblauchzehen
1	kleine Ds. Tomaten
1 Tassen	rote Linsen
2 Tassen	Wasser
100 ml	Milch, 1,5 % Fett oder Sojamilch
1 El	Essig
400 g	Vollkornnudeln
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Die Linsen 5 Minuten im Wasser ohne Salz bei kleiner Hitze garen. Linsen abgießen.
2. Spinat mit wenig Wasser (ca. 2 EL) erhitzen, bis er aufgetaut ist.
3. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Tomaten und den Spinat zugeben und einige Minuten erhitzen. Milch zugeben und aufkochen lassen.
6. Zuletzt die abgetropften Linsen zufügen und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
7. Die Soße zu den Nudeln servieren.

## Tipp:

- Linsen liefern hochwertiges Eiweiß und sind daher für die vegetarische Küche sehr gut geeignet.
- Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man statt der Roten Linsen auch Linsen aus der Dose verwenden

# PFANNKUCHEN-GEMÜSE-WRAP

## Zutaten für die Pfannkuchen:

8 EL	Vollkornmehl
16 EL	Milch (1,5 % Fett)
4	Eier
2 TL	Rapsöl
	Salz

## Zutaten für die Füllung:

4 EL	Magerquark
4 EL	Joghurt, 1,5 % Fett
2 TL	Senf
1 TL	Rapsöl
	Gemischte Kräuter nach Geschmack (Petersilie, Schnittlauch...)
1 Bund	Rucola oder anderen Blattsalat
4	Karotten
4	Lauchzwiebeln

## Zubereitung:

1. Mehl, Milch und Salz glatt rühren. Die Eier verquirlen und mit Mehl und Milch vermischen. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen.
2. Rucola waschen und trocken schleudern. Karotten schälen und fein raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in Streifen schneiden.
3. Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Quark, Joghurt, Senf, Salz, Öl und die Kräuter vermischen. Die Pfannkuchen mit der Sauce bestreichen, Rucola, Karotten und Lauchzwiebeln darauf verteilen, die Pfannkuchen straff einrollen und 15 Min. kalt stellen.

## Tipp:

- Fürs Pausenbrot in Klarsichtfolie wickeln.

## Zutaten für Pfannkuchen ohne Ei (pro Portion):

50 g	Weizenmehl
1 Msp.	Backpulver
40 ml	Mineralwasser (mit Kohlensäure)
1 EL	Milch
1 TL	Rapsöl

# EBLY-ZARTWEIZEN-PAPRIKA-PFANNE

## Zutaten:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Paprika
1	Zwiebel
2 TL	Raps- oder Olivenöl
200 g	Zartweizen, z.B. Ebly
500 ml	Gemüsebrühe
½ Bund	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer
1 TL	Paprikapulver, edelsüß

## Zubereitung:

1. Paprika waschen, putzen und entkernen. Zwiebel schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Pfanne erhitzen, Öl zugeben, Paprika andünsten.
2. Ebly-Zartweizen zugeben, mit 500 ml Brühe aufgießen und bei milder Hitze 10 quellen lassen.
3. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterheben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

## Tipp:

- Das Gericht kann natürlich auch mit anderen Gemüsesorten zubereitet werden (Zucchini, Karotten...).

# OFENKARTOFFELN ROT / WEIß

## Zutaten:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 2 EL Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl
- Salz
- Rosmarin oder Thymian
- Backpapier für das Blech

## Zubereitung:

1. Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, evtl. die Erde mit einer Gemüsebürste entfernen, bzw. Kartoffeln schälen. Mit einem Küchentuch abtrocknen und die Kartoffeln der Länge nach halbieren und in schmale, möglichst gleich große Spalten schneiden
3. Rosmarin oder Thymian waschen und trocken tupfen. Das Öl mit Salz, den Kräutern und den Kartoffelspalten vermischen.
4. Die Kartoffeln gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 20-25 Min. goldbraun backen.

## Rote Soße:

### Zutaten:

- 1 kleiner Apfel
- 1 Zwiebel
- 100 g Tomatenmark
- je 1 Msp. Zimt und Curry
- Salz
- nach Belieben etwas Balsamicoessig

### Zubereitung:

1. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Die Zwiebel abziehen. Beides in kleine Stücke schneiden und mit wenig Wasser 5-10 Min. weich kochen.
2. Apfel und Zwiebel mit der verbleibenden Flüssigkeit pürieren. Das Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Tomatensoße hält sich auch ein paar Tage im Kühlschrank.

## Weißer Soße:

### Zutaten:

- 200 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Knoblauch pressen.
2. Mit dem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# BEERENDESSERT

## Zutaten:

300 g	Tiefkühl- oder frische Beeren (Himbeeren oder Erdbeeren)
250 g	Naturjoghurt, 1,5 % Fett
50 g	gehobelte Mandeln

## Zubereitung:

1. Die Beeren mit einem Pürierstab oder in einem Mixer / Küchenmaschine pürieren. In einer großen Schüssel mit dem Joghurt verrühren.
2. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett erhitzen, bis sie goldgelb sind.
3. Die Joghurt-Beeren-Mischung auf Dessertgläser verteilen und mit den Mandelblättern garnieren.

## Tipp:

- Wer es gerne süßer mag, gibt noch eine Banane in den Mixer.
- Alternativ zum Joghurt kann Magerquark oder Soja-Joghurt verwendet werden. Den Magerquark mit einem Schuss Mineralwasser vorher cremig rühren.

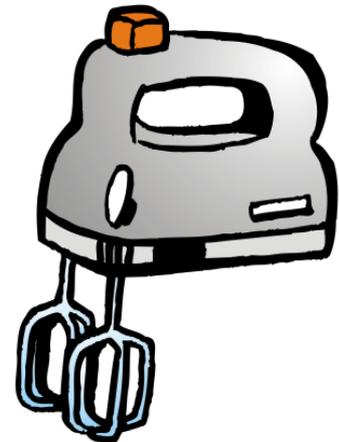
*„Unterwegs zum Bären-Dessert“*



# HIRSEPUDDING MIT ERDBEERSAUCE

## Zutaten:

150 g	Hirse
500 ml	Milch, 1,5% Fett
2 TL	Vanillezucker
1 EL	gehackte Mandeln
250 g	TK oder frische Erdbeere
etwas	Zitronensaft



## Zubereitung:

1. Milch zum Kochen bringen, Hirse und Vanillezucker einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze 30 quellen lassen.
2. Vom Herd nehmen, Mandeln unterrühren und abkühlen lassen.
3. Erdbeeren halbieren und mit etwas Zitronensaft im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.
4. Hirsepudding in Schälchen füllen und Erdbeermark darauf verteilen.

## Tipp:

- Auch Himbeeren schmecken gut!

# FRÜCHTEQUARK

## Zutaten:

250 g	Magerquark
mit	Obst der Saison, außer Kiwi, Ananas oder Papaya (die werden Milchprodukten bitter)
	etwas Mineralwasser
1/2	Zitrone
	Minzeblätter zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Obst waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen und mit dem Obst vermischen.
2. Quark mit etwas Mineralwasser glatt rühren. Obst zugeben und vorsichtig mischen.
3. Quark in Schälchen füllen, mit einem Minzeblatt garnieren und servieren.

## Tipp:

- Man kann auch Quark und Joghurt mischen, oder nur Joghurt verwenden.

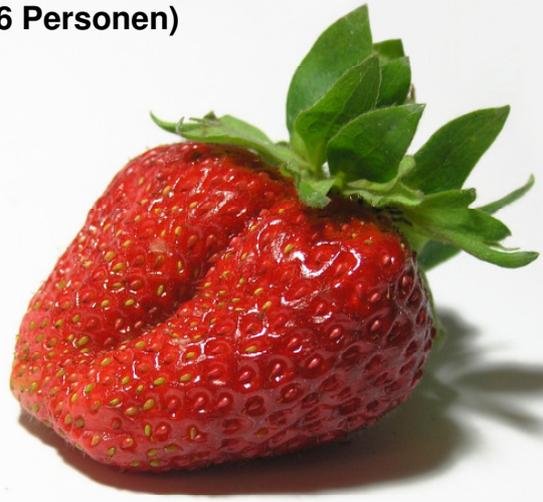
# OBSTSPIESSE

Obst der Saison in Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken.  
Pro Person 10 g Bitterschokolade oder Kuvertüre im Wasserbad schmelzen, in einen Spritzbeutel oder Gefrierbeutel füllen (dann eine Ecke abschneiden) und die Obstspießchen mit der Schokolade verzieren.

# ERDBEERTIRAMISU (für 6 Personen)

## Zutaten:

750 g	Erdbeeren
250 g	Magerquark
250 g	Joghurt, 1,5% Fett
1 EL	Zitronen- oder Limettensaft
1 Päckchen	Vanillezucker
200 g	Löffelbiskuits
100 ml	Orangensaft
	frische Minze oder Zitronenmelisse zum Garnieren



## Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen
2. 300 g Erdbeeren mit Zitronensaft und dem Orangensaft pürieren und kalt stellen
3. Quark, Joghurt, und Vanillezucker verrühren.
4. Restliche Erdbeeren halbieren.
5. Eine Form mit Löffelbiskuits auslegen und diese mit der Erdbeer-Orangensaft-Mischung beträufeln. Quark-Joghurt-Creme darauf geben. Das Ganze noch einmal wiederholen.
6. Als letzte Schicht die halbierten Erdbeeren auflegen und evtl. etwas Minze oder Zitronenmelisse garnieren. Anschließend kalt stellen.

## Tipp:

- Die Tiramisu kann auch in Gläser, statt in die Form geschichtet werden.
- Statt Löffelbiskuits können auch Amarettini verwendet werden.

# APFELMUS-TIRAMISU ( für 6 Personen)

## Zutaten:

800 g	säuerliche Äpfel	250 g	Joghurt
250 ml	Apfelsaft	250 g	Quark
1	Vanillezucker	3 EL	Puderzucker
1	unbehandelte Zitrone		Zimt
4	Nelken	10 g	Vanille- Puddingpulver
200 g	Löffelbiskuit	1 TL	Zucker
1	Zimtstange oder 1 TL Zimt	200 ml	Milch

## Zubereitung:

### Für das Apfelmus:

1. Die unbehandelte Zitrone waschen und die Schale dünn abschälen, die Zitrone auspressen.
2. Vanillezucker zusammen mit dem Apfelsaft, Nelken, Zimt sowie dem Zitronensaft und der Zitronenschale in einen Topf geben. Das Ganze aufkochen und zugedeckt auf der abgeschalteten Herdplatte ziehen lassen
3. In der Zwischenzeit Äpfel waschen, nach Bedarf schälen, entkernen, würfeln und unter den Apfelsaft geben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 8 – 10 Minuten kochen, bis die Äpfel weich sind.

### Für die Vanillecreme:

4. Puddingpulver und Zucker mischen und mit wenig Milch glatt rühren.
5. Die Milch zum Kochen bringen, dann von der Kochstelle nehmen und Puddingpulver einrühren
6. Anschließend nochmals kurz( ca. 1 Minute) aufkochen und leicht abkühlen lassen. Joghurt, Quark und Puderzucker kräftig mit der kalten Vanillesoße verquirlen.

### Für die Tiramisu:

7. Die Löffelbiskuit in eine Form geben.
8. Aus dem Kompott die Zitronenschale, Nelken, und Zimtstange entfernen und das Kompott auf den Löffelbiskuit verteilen
9. Anschließend eine Schicht Vanillecreme darüber geben und nochmals von vorne mit einer Schicht Löffelbiskuit starten.
10. Die Tiramisu mit einer Schicht Vanillecreme beenden und abgedeckt kühl stellen (Kühlschrank oder Fensterbrett)

## Tipp:

- Am besten macht Ihr gleich mehr Apfelmus und friert es ein, dann habt Ihr für eine andere Gelegenheit bereits ein fertiges Apfelmus.

# PFIRSICHTIRAMISU

## Zutaten:

1 kl. Dose	Pfirsichhälften oder frische Pfirsiche
½	Unbehandelte Zitrone
1 EL	flüssiger Honig
250 g	Naturjoghurt
150 g	Magerquark
2 Pck.	Vanillezucker
150 g	Löffelbiskuits
1/8 l	Kakao
	Kakaopulver zum Bestreuen

## Zubereitung:

1. Pfirsiche abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben, die Zitrone auspressen. Mit den Pfirsichen und dem Honig verrühren.
3. Joghurt, Quark und Vanillezucker vermischen. Eine Form mit einer Lage Löffelbiskuits auslegen, mit Kakao tränken und mit den Pfirsichen sowie einer Schicht Joghurt-Quark-Creme belegen. Wiederholen und mit Joghurt-Quark-Creme abschließen. 4-8 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Mit Kakao bestäuben und servieren.

## Tipp:

- Statt Joghurt und Quark schmeckt auch gut ein Vanillepudding. Die Menge der auf der Packung angegebenen Milch halbieren und den Rest durch Magerquark ersetzen. Alles pürieren cremige Alternative.

# BEERENEIS

## Zutaten:

200 g gemischte tiefgefrorene Beeren  
200 g Joghurt, 1,5% Fett

## Zubereitung:

1. Die Beeren im Mixer oder in der Küchenmaschine kurz zerkleinern. Joghurt unterrühren.
2. Joghurtmischung in Lutscherformen oder Plastikbecher füllen, verschließen und 6 Stunden in das Tiefkühlfach stellen.

## Tipp:

- Es eignen sich auch frische oder TK-Erdbeeren, Bananen, Aprikosen...



# APFEL-KAROTTEN-MUFFINS (12 Stück)

## Zutaten:

150 g	Weizenmehl, Typ 550
100 g	Vollkornmehl
3 TL	Backpulver
½ TL	Natron
1 Prise	Salz
	Muskatnuss gemahlen
1	Apfel, geschält und gerieben
½	Karotte, gerieben
1	Ei, verquirt
200 ml	Buttermilch
4 EL	Zucker

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen
2. Backpapierförmchen in Mulden eines Muffinblechs legen.
3. Mehl, Vollkornmehl, Natron, Salz und Muskat in einer Schüssel verrühren
4. In einer anderen Schüssel Apfel, Karotte und Ei vermischen. Buttermilch und Zucker unterrühren. Die Mischung zur Mehlmischung geben und alles kurz verrühren, die Mehlmischung soll nur feucht werden.
5. Mit einem Löffel den Teig in die Muffinförmchen füllen und 20 Min. backen.
6. Die Muffins herausnehmen und warm oder kalt servieren.

# HEIDELBEER-ORANGEN-MUFFINS (12 Stück)

## Zutaten:

12	Papierförmchen
	Muffinform
200 g	TK Heidelbeeren (oder frische, gewaschene Heidelbeeren)
¼ l	Orangensaft
250 g	Vollkornmehl
80 g	brauner oder weißer Zucker
2 TL	Backpulver
½ TL	Natron
1 Prise	Salz
1	braune Banane
6 EL	Rapsöl
	Puderzucker zum bestäuben

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C vorheizen. Papierförmchen in die Muffinform setzen.
2. Mehl mit Zucker, Backpulver, Natron und 1 Prise Salz mischen
3. In einer zweiten Schüssel die Banane mit dem Öl und dem Orangensaft pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Saftmischung zur Mehlmischung geben und nur so lange mit einem Kochlöffel verrühren, bis alle Zutaten feucht sind. Die tiefgefrorenen Heidelbeeren vorsichtig unterheben.
4. Den Teig ca.  $\frac{3}{4}$  hoch in die Förmchen füllen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Die Muffins aus der Form lösen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

# APFELKUCHEN

## Zutaten:

4-5	Äpfel
125 ml	Rapsöl
100 g	Zucker
3 Eier	
200 g	Vollkornmehl
2 TL	Backpulver
	Zitronenschale nach Belieben
	Zimt nach Belieben
	Puderzucker zum Bestreuen



## Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Rapsöl, Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver und nach Geschmack Zimt und Zitronenschale mischen. Zur Ölmischung geben und nur so lange verrühren, bis alles feucht ist.
3. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen.
4. Äpfel waschen, schälen, vierteln und vom Kernhaus befreien. Apfelviertel fächerförmig schneiden und in den Teig drücken.
5. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 50-60 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen und etwa 5 Minuten ruhen lassen. Aus der Form lösen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreut servieren.

# FRÜCHTEKUGELN (ca. 30 Stück)

## Zutaten:

1	Limette
1 Msp.	Zimt
200 g	getrocknete Früchte
75 g	Rosinen
50 g	Marzipanrohmasse
50 g	Zwieback

1 TL	Kakaopulver
½ TL	Puderzucker

## Zubereitung:

1. Limette waschen, Schale dünn abreiben, Saft auspressen.
2. Früchte in grobe Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten, außer Kakao und Puderzucker, mit dem Pürierstab oder Mixer pürieren.
4. Mit feuchten Händen ca. 30 walnussgroße Kugeln formen.
5. Kakao auf einen Teller geben und die Kugeln darin wälzen. Mit Puderzucker bestäuben.

# WEIHNACHTS-MUFFINS (für 24 Mini-Muffins)

## Zutaten:

80 g	gemischte Trockenfrüchte
2 EL	Orangensaft
200 g	Weizenvollkornmehl
½ TL	Zimt
1 Pck.	Vanillezucker
50 g	gehackte Nüsse (Hasel-, Walnüsse, Mandeln)
1 ½ TL	Natron
1	Ei
50 g	Zucker oder Honig
60 ml	Rapsöl
250 g	Buttermilch oder Joghurt
	Nach Belieben dunkle Kuvertüre zum Verzieren

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 ° (Umluft auf 160 °) vorheizen. Muffinblech fetten oder mit Papierförmchen bestücken.
2. Die Trockenfrüchte klein schneiden und mit Orangensaft beträufeln.
3. Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben und mit Zimt, Vanillezucker, Nüssen, Backpulver und Natron gut vermischen.
4. In einer anderen Schüssel das Ei leicht verquirlen. Zucker, Öl, Buttermilch oder Joghurt und die Trockenfrüchte zugeben und gut mischen. Die Mehlmischung zur Ei-Mischung geben und nur so lange verrühren, bis alles feucht ist.
5. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Muffins etwa 5 Minuten in den Förmchen ruhen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
6. Nach Belieben dunkle Kuvertüre im heißen Wasserbad schmelzen lassen und die Muffins in die Kuvertüre tauchen und trocknen lassen.

# NUSS-MAKRONEN (für 30 Stück)

## Zutaten:

2	Eiweiß
80 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
½ TL	Zimt
75 g	gemahlene Haselnüsse
85 g	Hafer-Vollkornflocken
30	Haselnusskerne

## Zubereitung:

1. Backofen auf 150 ° (Umluft auf 125°) vorheizen.
2. Eiweiß in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen eines Handrührgerätes steif schlagen, dabei den Zucker langsam einrieseln lassen. Bis auf die Haselnusskerne die restlichen Zutaten unterheben.
3. Ein Backblech mit Backpapier ausgelegen. Mit 2 feuchten Teelöffeln kleine Häufchen abstechen und auf das Backpapier setzen. Je 1 Haselnuss draufsetzen.
4. Die Makronen ca. 20 Min. backen.



# FEENBÄLLCHEN (für 40 Stück)

## Zutaten:

50 g	Weizenmehl, Type 1050
1 TL	Backpulver
175 g	Haferflocken
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	gehackte Haselnüsse
15 g	Sesamsamen
50 g	Schokoraspel
6 EL	Honig
1	Ei
50 g	weiche Butter

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 ° (Umluft auf 125 °) vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen verkneten.
3. Aus der Masse ca. 40 kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ca. 15 Minuten backen.

# OSTERHASEN UND SCHAFE AUS QUARK-ÖLTEIG

## Zutaten für den Teig:

250 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
2 EL	gemahlene Mandeln
125 g	Magerquark
1 Prise	Salz
1	Ei
4 EL	Milch, 1,5 % Fett
4 EL	Rapsöl

## Zum Verzieren:

	Korinthen oder Rosinen
1	Eigelb
1 EL	Milch, 1,5 % Fett
	Mandeln, abgezogen und halbiert
	Spaghetti für die Schnurrhaare

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200° C vorheizen
2. Teigzutaten miteinander zu einem festen Teig verkneten.  
Entweder kleine Kugeln formen, etwas Teig beiseite stellen. Jeweils zwei Kugeln auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Aus dem restlichen Teig kleine Hasenohren formen und an den Kopf setzen.  
Oder Teig ausrollen und mit Ausstecher oder Schablone Plätzchen / Kuchen ausstechen / schneiden
3. Mandelhälften als Ohren auf die Hasen drücken, Korinthen für die Augen einsetzen, mit Spaghetti Schnurrhaare stecken.  
Ausgestochene Hasen / Schafe nach Wunsch verzieren.
4. Eigelb mit Milch verrühren und die Hasen / Schafe bepinseln.
5. Bei 200 °C im vorgeheizten Backofen etwa 15 Min. backen.

## Tipp:

- Der Teig kann auch als Grundlage für Apfel- oder Zwetschkuchen dienen.

# UNSERE LIEBLINGSREZEPTE

## SCHLANK GEMACHT:

### LACHSFILET MIT GEMÜSE VON ALISIYA

#### Zutaten:

400 g	Lachsfilet
1 Dose	Mais
400g	gefrorene Erbsen
1 EL	ÖL
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

1. Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne verteilen und Zwiebel mit Knoblauch kurz darin anrösten. Erbsen und Mais dazugeben und 10-15 min anbraten.
4. Lachsfilet in kleine Streifen schneiden und in die Pfanne geben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach weitere 10min. garen.

## **PIAS PAPRIKA ALLA NONNA**

Ganze Paprika im Ofen bei 180° ca. 40 Min. rösten. Anschließend die Paprika in eine Tüte legen. Die Tüte verschließen, die Paprika ca. 15-20 Min ruhen lassen. Dadurch lässt sich anschließend die Haut leichter abziehen. Nachdem die Haut entfernt ist, die Paprika in grobe Streifen schneiden. Mit dem Saft der Paprika in eine Schüssel geben, je nach Menge 1-2 EL Olivenöl dazugeben. Mit Salz und reichlich Petersilie würzen. Noch rohen Knoblauch dazu und der Genuss ist perfekt.

## **PIAS SCHAFSKÄSE AUS DEM OFEN**

1 Packung Schafskäse nehmen und den Käse in Streifen schneiden. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln und den Käse hineinlegen. Nach Belieben frische Tomaten, oder auch Zucchiniestreifen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch zufügen. Mit etwas Salz würzen und 1 TL Öl hinzufügen. Bei ca. 180° Umluft 30 – 40 Minuten garen.

# ORNELLAS NUDELN MIT BROKKOLI

Brokkoli in Salzwasser gar kochen und danach abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl und 4 Knoblauchzehen anbraten, die Zehen wieder raus nehmen. Den gegarten Brokkoli in der Pfanne anbraten, bis er ein wenig weicher wird, nach Wunsch etwas von dem Brokkoliwasser dazugeben. In der Zwischenzeit die Nudeln in Salzwasser kochen. Wenn die Nudeln fertig sind abtropfen lassen und den Brokkoli über die Nudeln geben.

# FABIANS NUDELN MIT BROKKOLI-SOÛE

## Zutaten:

250 g	Nudeln
1 EL	Rapsöl
1 TL	Mehl
1	Brokkoli
100 ml	Milch 1,5 %
100 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer, Salz, Muskat
50g	geriebener Parmesankäse



## Zubereitung:

1. Brokkoli in wenig Wasser bei geschlossenem Deckel gar dünsten.
2. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
3. In der Zwischenzeit 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und mit dem Mehl eine Einbrenne herstellen. Mit Milch ablöschen und gut verrühren, aufkochen lassen. Mit Brühe aufgießen und wieder rühren und ca. 10 Min. köcheln lassen
4. Brokkoli dazugeben, umrühren. Vom Herd nehmen und Käse einstreuen, umrühren
5. Nudeln mit Soße servieren

## Tipp:

- Statt der Einbrenne könnte man auch eine roh geriebene oder eine gekochte Kartoffel in der heißen Milch und Brühe pürieren. Dann kommt man ohne Öl und Mehl aus und hat trotzdem eine Bindung der Soße. Wer mag, kann auch einen Teil des Brokkolis mitpürieren.

# MARAS GEMÜSE-HACKMUFFINS (für 12 Stück)

## Zutaten:

500 g	Tatar
2	Zucchini
2	Möhren
1	Paprika
1	Ei
1	Brötchen
	Petersilie und Schnittlauch
	Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika

## Zubereitung:

1. Brötchen einweichen und anschl. gut ausdrücken
2. Tatar mit Ei und ausgedrücktem Brötchen vermischen, würzen.
3. Zucchini und Möhren reiben und mit der Hackmasse vermengen  
Paprika in kleine Stücke würfeln, Kräuter hacken. Beides ebenfalls unter die Masse geben und nochmals abschmecken/würzen.
4. Die Gemüsehackmasse in gefettete Muffinformen verteilen und bei 160° Grad Umluft im Backofen ca. 25-30 Minuten backen. Mit Salat servieren.

# ANTONS HIRSENESTER MIT THUNFISCHTOMATENSAUCE

## Zutaten Tomatensauce:

1 Dose	Tomaten
1 Dose	Thunfisch im eigenen Saft
1 EL	Olivenöl
1 Stange	Sellerie
1	Mohrrübe
1	kleine Zwiebel
1 EL	gekörnte Gemüsebrühe
3 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer, Basilikumblätter

## Zutaten Hirsenester:

250g	Hirse
500 ml	Wasser
1 TL	Butter oder Rapsöl
30 g	geriebener Parmesan
	Salz

## Zubereitung:

1. Das Gemüse klein hacken, im Olivenöl anbraten. Tomaten und Tomatenmark zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen. Ca. 30 Min. köcheln lassen.
2. Wenn das Gemüse weich ist, Thunfisch unterrühren, nur kurz erhitzen.
3. Wasser und Salz zum Kochen bringen, Hirse einrühren. Einmal kurz aufkochen lassen, danach 40 min. quellen lassen.
4. Unter die abgekühlte Hirse Parmesan und Butter mischen. Mit zwei Löffeln Häufchen formen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit dem Löffel eine Mulde hineindrücken.
5. Ca. 20 min bei 180° Grad backen.
6. Die Sauce auf die Hirsenester setzen und mit Basilikumblättern dekorieren.

# LILLYS SHEPARDS' PIE

## Zutaten:

Kartoffelbrei  
Erbsen  
Putenfleisch  
geriebenen Käse

## Zubereitung:

Alles in eine gefettete Auflaufform geben und mit geriebenem Käse überbacken.  
Statt Erbsen schmecken auch Mais oder Brokkoli

# LILLYS SPINAT-LASAGNE

## Zutaten:

	TK-Spinat
	Knoblauch
1	Zwiebel
500 g	Magerquark
3	Eier
	Salz, Pfeffer
	geriebenen Parmesan
200 g	Lasagneblätter

## Zubereitung:

1. Spinat, Knoblauch und Zwiebel pürieren.
2. Quark, Eier, Salz und Pfeffer verquirlen. Spinat, Lasagneblätter und Quarkmischung abwechselnd in eine gefettete Auflaufform geben und mit geriebenem Käse überbacken.

# LENAS GEMÜSEAUFLAUF

## Zutaten und Zubereitung:

7	Kartoffeln, gedämpft und in Scheiben geschnitten
1 Dose	Mais
	gebratene Pilze
	Knoblauch
1	gedämpften Brokkoli
2	gedämpfte Karotten
1	gedämpfter Zucchini
	Lauch
	Tomaten
100 g	geriebenen Käse
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
50 ml	Sahne

Alles in eine gefettete Auflaufform, mit Käse überbacken.

# RICARDOS PIZZA

## Zutaten:

600 g	Mehl
320 g	lauwarmes Wasser
20 g	Olivenöl
1 Würfel	Hefe
10 g	Salz
	Geschälte Tomaten
	Salz, Oregano
1 Kugel	Mozzarella
	Schinken
	Pilze



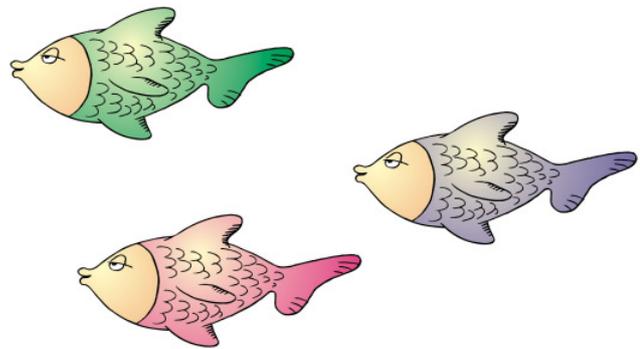
## Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und ca. 1 Std. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
3. Ofen auf 200°C vorheizen.
4. Für den Tomatenbelag: Geschälte Tomaten in Stücke schneiden, mit Salz, Oregano und etwas Olivenöl mischen.
5. Nach Wunsch mit Schinken, Pilzen und in Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen.
6. Teig im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 30 Min backen.

# MELANIES LACHSAUFLAUF

## Zutaten:

600 g	Kartoffeln
250 g	Lachsfilet
350 ml	Milch
50 ml	Sahne
1 EL	Butter
2	Eier
1 Bund	Dill
	Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden - das geht am besten mit dem Gemüsehobel.
2. Das Lachsfilet ebenfalls in Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Kartoffeln in eine mit Butter gefettete Auflaufform schichten. Dabei jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier mit Milch und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Dill fein hacken und unterrühren.
4. Die Soße über Kartoffeln und Lachs gießen und den Auflauf bei 200 °C etwa 50 Minuten backen.

# NOAHS APFELPFANNKUCHEN

## Zutaten:

200 g	Weizenmehl, Typ 405
200 g	Weizenvollkornmehl
1 Prise	Salz
4	Eier
650 ml	Milch, 1,5% Fett
2 EL	Zucker
700 g	säuerliche Äpfel
1 EL	Zitronensaft
2 El	Rapsöl
	Zimt

## Zubereitung:

1. Mehl mit Salz mischen. Eier, Milch und 1 EL Zucker mit einem Schneebesen verrühren und unter das Mehl mischen. Teig ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In schmale Schnitze schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zucker und Zimt mischen.
3. Ofen auf 75° C vorheizen.
4. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl bepinseln. Teig etwa 0,5 cm dick in die Pfanne füllen und gut verteilen. Teig mit einigen Apfelschnitzen belegen und mit etwas Zimtzucker bestreuen. Bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. backen, wenden und weitere 2 Min. backen. Pfannkuchen bis zum Servieren im Ofen warm halten. Restlichen Teig und die übrigen Zutaten ebenso in der Pfanne braten und warm stellen, bis alle Pfannkuchen fertig sind.

# JONAS HÄHNCHEN-BROKKOLI TERIYAKI

## Zutaten:

2	Knoblauchzehen
4	Hähnchenbrustfilets
1 Bund	Frühlingszwiebeln
120 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Teriyaki-Sauce
160 g	Vollkornreis (Basmati, Naturreis...)
800 g	Brokkoliröschen
1 EI	Rapsöl
1 EL	Koriandergrün oder Petersilie

## Zubereitung:

1. Reis waschen und nach Packungsangabe garen.
2. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Brokkoli in ca. 5-10 Min. bissfest garen. Anschließend den Brokkoli mit der Schaumkelle herausnehmen, die Flüssigkeit aufheben.
3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden.
4. Hähnchen waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, Öl in einen Wok geben und zuerst den Knoblauch, dann das Hähnchen zugeben und 5 Min. unter Rühren anbraten.
5. Frühlingszwiebeln zugeben und 2 Min. weitergaren. Gemüsebrühe und Teriyaki-Soße zugeben. Brokkoli untermischen. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Über das Hähnchen geben und zusammen mit dem Reis servieren.

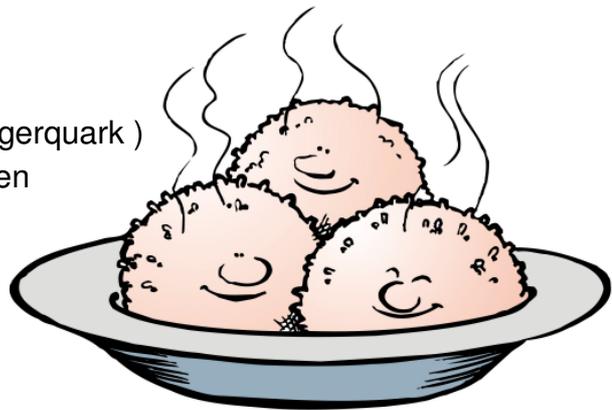
## Tipp:

- Schmeckt auch gut mit Rinderfilet, Putenschnitzel oder Tofu

# JANAS SPINAT-KÄSE-NOCKEN

## Zutaten:

600 g	Blattspinat, frisch
150 g	Ricotta (ersatzweise Magerquark )
100 g	Parmesan, frisch gerieben
2	Eier
1	Eigelb
40 g	Butter
200 g	Mehl
1	Zwiebel
	Muskatnuss, schwarzer Pfeffer, Salz



## Zubereitung:

1. Den Spinat putzen, waschen, tropfnass in einen Topf geben und erhitzen, bis der Spinat zusammenfällt. Etwas abkühlen lassen, die Blätter auspressen und fein hacken. Ersatzweise kann auch gut abgetropfter TK-Spinat verwendet werden.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Butter glasig dünsten. Den gehackten Spinat untermischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Ricotta oder Magerquark cremig rühren, den abgekühlten Spinat und die Hälfte des geriebenen Parmesans untermischen. Eier und Eigelb einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Nach und nach das Mehl einarbeiten, zu einem glatten Teig rühren, nochmals abschmecken.
4. In einem grossen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Teigmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen und ins kochende Wasser geben. Die Temperatur verringern und die Nocken ziehen lassen, bis sie auf der Oberfläche schwimmen.
5. Zwischenzeitlich den Ofen auf 175° C vorheizen.
6. Die Nocken mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in eine gefettete, feuerfeste Form geben. Die restliche Butter zerlassen und über die Nocken gießen. Nocken für fünf Minuten im Ofen backen. Herausnehmen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und sofort servieren.

## Tipp:

- Dazu passt ein Salat.
- Statt der Butter passt zu den Nocken auch gut eine Tomatensoße.

# JANAS PUTENSCHINKEN-GEMÜSEPIZZA

## Zutaten:

1 Pck.	Trockenhefe
300 g	Dinkelmehl Typ 1050
1 gr. Ds.	passierte Tomaten
	Salz, Pfeffer, Oregano
	Für den Belag Gemüse nach Wahl, z.B. Zwiebeln / Knoblauch / Karotten / Zucchini / Paprika
100 g	Schafskäse oder geriebenen Mozzarella
	Putenschinken

## Zubereitung:

1. Hefeteig aus Wasser, Trockenhefe und ca. 300 g Dinkelmehl Typ 1050 (für 1 Backblech) herstellen, 30 Min. gehen lassen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen.
2. Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und auf dem Teig verstreichen.
3. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne in wenig Öl etwas andünsten. Teig mit dem Gemüse belegen.
4. Ofen auf 200° C Umluft vorheizen. Gemüsepizza ca. 10 Minuten backen, dann den Käse darauf geben. Nach ca. 15-20 Minuten den Ofen ausschalten und Putenschinken darauf verteilen. Noch 2-3 Minuten im Ofen lassen.

## Tipp:

- Die Pizza schmeckt auch gut nur mit Gemüse oder statt mit Putenschinken mit Garnelen.
- Dazu passt ein Gurkensalat mit Joghurtsauce (3 EL Joghurt mit 1,5% Fett und 1 TL mittelscharfer Senf, 1 TL Essig, frische oder gefrorene Kräuter, Salz und Pfeffer)

# DENNIS ZWIEBELKUCHEN (für 6 Personen)

## Zutaten:

560 g	Vollkornmehl
1 Würfel	Hefe (frische)
125 ml	Milch, 1,5% Fett
2 EL	Rapsöl
	Salz
125 ml	Wasser
1 kg	Gemüsezwiebeln
120 g	roher Schinken ohne Fettrand
2	Eier
250 g	saure Sahne
200 g	geriebenen Käse, < 30% Fett i.Tr.
1 TL	Kümmel

## Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung schieben. Hefe hineinbröckeln, Milch leicht erwärmen. 3 EL Milch zur Hefe geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15. Min gehen lassen. Rapsöl, die verbliebenen Milch, eine Prise Salz und 125 ml Wasser mischen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Backofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad) vorheizen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Schinken in Würfel schneiden. Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl goldgelb anbraten. Saure Sahne, Eier, Kümmel, Käse, Salz und Pfeffer mixen.
4. Hefeteig in Blechgröße ausrollen und auf ein mit Back-Papier ausgelegtes Backblech legen. Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Schinkenwürfel drauf streuen. Sahne-Eier-Gemisch darüber gießen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 160 Grad) ca. 35 Min. backen.

## Tipp:

- Dazu passt Tomaten oder Endiviensalat

# LOUISES PASTA MIT GEMÜSE- GORGONZOLA-SAUCE

## Zutaten:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	etwas Olivenöl
200 g	Karotten
200 g	Lauch
200 g	Sellerie
	Gemüsebrühe
50 g	Gorgonzola
	Salz, Pfeffer
350 g	Vollkornnudeln

## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Karotten, Lauch und Sellerie waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zu den Zwiebeln geben und andünsten. Nach kurzer Zeit mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen.
2. Gorgonzola hinzufügen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

# LOUISES TOMATENKETCHUP

## Zutaten:

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Dose Tomaten
1	Apfel
1/8	Liter Apfelessig
1 TL	Salz
30 g	Zucker
2 TL	Senf
	Pfeffer, Curry, Basilikum getrocknet



## Zubereitung:

1. Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Tomaten mit Saft hinzufügen und den möglichst säuerlichen Apfel grob würfeln und zufügen. Mit Apfelessig auffüllen, mit Salz, Zucker, frisch gemahlenem Pfeffer, Senf, getrocknetem Basilikum und etwas Curry abschmecken.
3. Bei mittlerer Hitze im offenen Topf köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Die Flüssigkeit soll möglichst verdampfen, so dass ein dicklicher Tomatenbrei entsteht.
4. Diesen durch ein Sieb streichen und den fertigen Ketchup eventuell nochmals abschmecken und in Gläser umfüllen. Im Kühlschrank aufbewahren.

# NICLAS SCHNELLE GABELSPAGHETTI

## Zutaten:

200 g	Gabelspaghetti
1 Pck.	passierte Tomaten
1/8 l	Brühe
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Zucker
	Balsamico Essig
	geriebenen Parmesan, Ziegenkäse oder Gouda nach Geschmack
	Basilikum

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen
2. Tomaten, Brühe, Balsamico und Gewürze mischen. Gabelspaghetti in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Tomatenmischung bedecken.
3. Im Ofen ca. 30 Min. garen. Mit Basilikum garnieren und mit geriebenem Käse servieren.

# NICLAS FORELLEN-AUFSTRICH

## Zutaten:

1 Pck.	geräucherte Forellen
2 EL	Frischkäse
1-2 EL	Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben
1 TL	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer nach Geschmack
½ Bd.	Dill

## Zubereitung:

1. Forellenfilet trocken tupfen, Zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Unter den Forellenaufstrich mischen und servieren.





## “Schlussapplaus“ bei **Adieu**positas

Ein bärenstarkes Dankeschön an...

**Frau Lenz-Hieber** von der SBK, die seit der ersten Stunde an unser Team geglaubt hat und uns stets unterstützend zur Seite steht; unseren Goldschatz **Helga Riedl**, die niemals aufgibt und als Ärztin beharrlich Familien auf den rechten Weg der Ernährung begleitet; **Petra Wiesner**, unsere Diplom Sozialpädagogin, die immer ein Ohr für die kleinen und großen Sorgen der Kinder und Eltern hat, mit guten Lösungen weiterhilft und sich um die Organisation und das Management der ambulanten Adipositas-Schulung kümmert; **Gretl Ludwig**, die Sportwissenschaftlerin, die auch die größten Sportmuffel in Bewegung bringt und unerschrocken in Sachen Lautstärke ist; **Doris Kurz** als Diätassistentin für die unglaublich leckeren und kreativen Kochrezepte und ihre Engelsgeduld in der Lehrküche; **Olga Lypovetska**, unserer helfenden Hand im Büro; **Andreas Kurz** für die liebevollen Illustrationen und seine grafische Beratung; **Stefan Biermeier** für die Gestaltung der Homepage und Unterstützung in Sachen Computer bei Tag und Nacht und natürlich allen mitwirkenden **Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern**, die unseren Erfahrungsschatz bereichern.



## **Inhaltsverzeichnis:**

- 3 Vorwort
- 4 Muntermacher-Müsli
- 4 Haferflocken-Apfel-Brei
- 5 Vollkornsemmeln
- 6 Pizzasemmeln

### Süße Aufstriche:

- 7 Apfel-Quark-Aufstrich
- 7 Bananen-Quark

### Herzhafte Aufstriche:

- 8 Avocado-Aufstrich
- 8 Paprika-Frischkäse-Aufstrich
- 9 Kräuterfrischkäse
- 9 Möhrenaufstrich
- 10 Kichererbsenaufstrich
- 11 Bohnenmus mit Tomaten
- 12 Grünkern-Aufstrich

### Salate:

- 13 Blumenkohlsalat
- 14 Rote-Bete-Salat
- 15 Linsen-Hühnchen-Salat
- 16 Bohnensalat
- 17 Karotten-Kohlrabi-Rohkost im Apfelboot
- 18 Gemüsesalat von Alisiya
- 19 Hirsensalat

### Suppen:

- 20 Maissuppe mit Popcorn
- 21 Hirse-Bohnen-Suppe
- 22 Kohlrabi-Apfel-Suppe
- 23 Brokkolicremesuppe
- 24 Soljanka

### Pflanzerl:

- 25 Apfel-Huhn-Pflanzerl
- 26 Fleischpflanzerl
- 27 Bohnenbratlinge
- 28 Power-Pflanzerl
- 29 Grünkernbratlinge
  
- 30 Gemüse-Quinoa-Pfanne
- 31 Kreative Wok-Küche mit Kokosmilch
- 32 Kreative Wok-Küche mit Tofu
- 33 Curry-Gemüselinsen
- 34 Fruchtiges Tofu-Curry
- 35 Gemüse-Couscous mit Blaubeeren
- 36 Fischfilet aus dem Dämpfeinsatz
- 37 Fischfilet auf Gemüsebett im Bratschlauch
- 38 Hähnchenbrust auf Gemüsestreifen aus dem Dämpfeinsatz
- 39 Chili ohne Carne im Schnellkochtopf
- 40 Nudeln mit leichtem Pesto
- 41 Spaghetti a la Carbonara
- 42 Lasagne
- 43 Möhren-Lasagne
- 44 Wandelbare Tomaten: Tomatensuppe und Soße
- 45 Spaghetti mit Veggie-Bolognese
- 46 Nudeln mit Spinat-Linsen-Sauce
- 47 Pfannkuchen-Gemüse-Wrap
- 48 Ebly-Zartweizen-Paprika-Pfanne
- 49 Ofenkartoffeln rot / weiß
  
- 50 Beerendessert
- 51 Hirsepudding mit Erdbeersoße
- 52 Früchtequark
- 52 Obstspieße
- 53 Erdbeertiramisu
- 54 Apfelmus-Tiramisu
- 55 Pfirsich-Tiramisu
- 56 Beereneis
- 57 Apfel-Karotten-Muffins
- 58 Heidelbeer-Orangen-Muffins
- 59 Apfelkuchen
- 60 Früchtekugeln
- 61 Weihnachtsmuffins
- 62 Nuss-Makronen
- 63 Feenbällchen
- 64 Osterhasen und Schafe aus Quark-Ölteig

### Unsere Lieblingsrezepte schlank gemacht:

- 65 Alisiyas Lachsfilet mit Gemüse
- 66 Pias Paprika alla nonna
- 66 Pias Schafskäse aus dem Ofen
- 67 Ornellas Nudeln mit Brokkoli
- 67 Fabians Nudeln mit Brokkoli-Soße
- 68 Maras Gemüse-Hackmuffins
- 69 Antons Hirsenester mit Thunfischtomatensoße
- 70 Lillys Shepards' Pie
- 70 Lillys Spinat-Lasagne
- 71 Lenas Gemüseauflauf
- 72 Ricardos Pizza
- 73 Melanies Lachsauflauf
- 74 Noahs Apfelpfannkuchen
- 75 Jonas Hähnchen-Brokkoli Teriyaki
- 76 Janas Spinat-Käse-Nocken
- 77 Janas Putenschinken-Gemüsepizza
- 78 Dennis Zwiebelkuchen
- 79 Louises Pasta mit Gemüse-Gorgonzola-Soße
- 80 Louises Tomatenketchup
- 81 Niclas schnelle Gabelspaghetti
- 82 Niclas Forellenaufstrich
  
- 84 "Schlussapplaus" bei **Adieupositas**
  
- 88 Impressum

# IMPRESSUM

## **Herausgeber:**

AdieuPositas  
Hübnerstr. 17  
80637 München  
Tel. 089 - 180745  
Fax 089 – 12023967  
[www.adieupositas.de](http://www.adieupositas.de)  
[info@adieupositas.de](mailto:info@adieupositas.de)

## **Text:**

Doris Kurz  
Diät- und Ernährungsberatung  
Schulstr. 13  
82166 Gräfelfing  
Tel. 089 - 8545956  
Fax 089 – 8549229  
[www.doris-kurz.de](http://www.doris-kurz.de)  
[info@doris-kurz.de](mailto:info@doris-kurz.de)

## **Illustrationen und Layout:**

Andreas Kurz  
Schulstr. 13  
82166 Gräfelfing  
Tel. 089 - 89839175  
Fax 089 – 8549229  
[post@andreas-kurz.eu](mailto:post@andreas-kurz.eu)  
[www.andreas-kurz.eu](http://www.andreas-kurz.eu)

## **Fotos Bildnachweis:**

Fotolia S. 21, 53

© **Adieupositas**, München, Juni 2011



