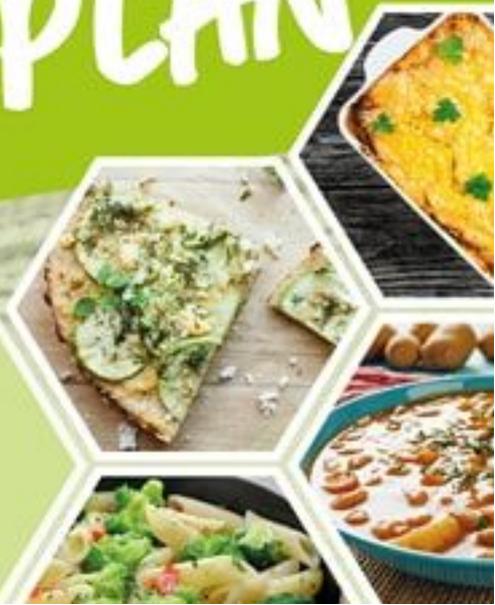




Beispiele!

MEIN INDIVIDUELLER

ERNÄHRUNGSPLAN





# Dein Wochenplan

[www.test-kunde.de](http://www.test-kunde.de)

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	 <p>Mehrkornbrot mit Mandelcreme und Avocado</p>	 <p>Gebackene Dorade mit Salat</p>	 <p>Stangenbohnen mit Champignons und Schinkenspeck</p>
Dienstag	 <p>Zitrusfrüchte-Obstsalat mit Apfel und Walnüssen</p>	 <p>Kabeljau mit Pak Choi und Steinpilzen</p>	 <p>Gemüseauflauf mit Feta</p>
Mittwoch	 <p>Beerensalat mit Kirschen, Kiwi und Nektarine</p>	 <p>Kalbstopf mit Möhren und Champignons</p>	 <p>Chili Con Carne mit Reis</p>
Donnerstag	 <p>Mehrkornsandwich mit gekochtem Schinken</p>	 <p>Garnelen-Risotto mit grünem Spargel und Champignons</p>	 <p>Tom Yam Gung – Gemüsesuppe mit Garnelen</p>
Freitag	 <p>Körnerbrötchen mit Paprikacreme</p>	 <p>Hähnchenbrustfilet mit Kaisergemüse</p>	 <p>Auberginenlasagne mit Pilzfüllung</p>
Samstag	 <p>Couscoussalat mit frischem Obst</p>	 <p>Reis mit Zucchini, Goji Beeren und Petersilie</p>	 <p>Sesambaguette mit Thunfisch, Tomate und Gurke</p>
Sonntag	 <p>Vollkorntoast mit veganer Creme und Gurke</p>	 <p>Marinierte Hühnerbrust mit Wildreis und Feldsalat</p>	 <p>Rinderfiletstreifen mit Bohnen und Schwarzwurzeln</p>

# Deine Einkaufsliste

www.test-kunde.de

## Obst

- 40 g Avocados  4 Kiwis
- 100 g Erdbeeren  100 g Süßkirschen
- 270 g Nektarinen  200 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren  2 Aprikosen
- 10 g Gojibeeren, getrocknet  1 Apfel
- 1 Orange  1 Grapefruit  1 Limette
- 1 Mandarine

## Gemüse

- 6 Schalotten  550 g Gurken
- 60 g Radieschen  3 Paprika, rot
- 2 Frühlingszwiebeln
- 7 Salatblätter, nach Wahl
- 1 Paprika, gelb  53 g Zwiebeln, rot
- 20 g Gewürzgurken
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g Kirschtomaten
- 20 g Oliven, schwarz  250 g Pak Choi
- 80 g Steinpilze  200 g Möhren
- 850 g Champignons
- 150 g Spargel, grün  123 g Zwiebeln
- Paprika, geräuchert  350 g Zucchini
- 100 g Pastinaken  50 g Feldsalat
- 485 g Auberginen  0 Paprika, grün
- 263 g Tomaten  50 g Sellerie
- 3 g Ingwer  20 g Tomaten, getrocknet
- 200 g Schwarzwurzeln
- 1 Zitronengrasstange

## Kräuter

- Kresse  Dill  Rosmarin
- Thymian  Petersilie
- Kräuter der Provence  Oregano
- Bohnenkraut  Basilikum

## Brot & Backwaren

- 220 g Körnerbrot
- 240 g Körnerbrötchen
- 150 g Vollkorntoast
- 80 g Vollkornbaguette  120 g Baguette

## Getreide, Nudeln & Mehle

- 110 g Couscous  60 g Buchweizen
- 80 g Risottoreis  110 g Vollkornreis
- 60 g Wildreismischung  50 g Naturreis

## Hülsenfrüchte

- 300 g Stangenbohnen

## Nüsse, Samen & Saaten

- 60 g Walnüsse  5 g Mandeln

## Sojaprodukte

- 125 g Sojaquark
- 15 g Sojasprossen, Glas

## Vegane Produkte

- 275 g Frischkäse, vegan
- 75 g Mandeljoghurt
- 100 ml Kokosmilch

## Gewürze

- Salz  Pfeffer  Chili
- Paprikapulver  Cayennepfeffer
- Zimt  875 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Fleischbrühe  Paprika, edelsüß
- Kreuzkümmel  Koriander
- Knoblauchpulver

## Öle & Essig

- Rapsöl  Balsamico, hell  Öl
- 20 ml Weißweinessig  63 ml Olivenöl
- Balsamico Creme, dunkel  Fischsauce

## Milchprodukte

- 75 g Joghurt, 10 % Fett
- 235 g Frischkäse, 17 % Fett
- 175 g Feta, 9 % Fett
- 20 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 30 g Parmesan
- 100 g Mozzarella, 45 % Fett
- 50 g Streukäse, light

## Fleisch, Fisch & Eier

- 80 g Kochschinken
- 200 g Doradenfilets
- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Kalbfleisch, Schnitzel
- 325 g Garnelen
- 550 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Schinkenspeck, fettarm
- 125 g Rinderhack, mager
- 130 g Thunfisch, in Eigensaft
- 255 g Rinderfilet

## Tiefgekühlt

- 300 g Gemüse Mischung, TK

## Konserviert

- 150 g Tomaten, Dose
- 150 g Kidneybohnen, Dose
- 200 g grüne Bohnen, Dose

## Getränke

- 15 ml Zitronensaft  20 ml Limettensaft
- 160 ml Wasser  60 ml Orangensaft

## Sonstiges

- Tafelmeerrettich  Ahornsirup
- Agavendicksaft
- 15 g Sahnemeerrettich  Senf
- Honig-Senf-Sauce  Honig
- Dijon-Senf  Tomatenmark



## Mehrkornbrot mit Mandelcreme und Avocado



**678 kcal**

Kalorien



**19 g**

Eiweiß



**89 g**

Kohlenhydrate



**24 g**

Fett



**15 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
- 2 Die Gurke längs vierteln, entkernen und dann in Streifen schneiden.
- 3 Die Schalottenwürfel mit dem Frischkäse, Joghurt, Meerrettich und Zitronensaft in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und gut verrühren.
- 4 Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausheben. Anschließend das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
- 5 Die Brotscheiben mit etwas der Frischkäsecreme bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen.
- 6 Die Brote mit der restlichen Frischkäsecreme als Dip und den Gurkenstreifen als Beilage servieren.

### Zutaten

- 110 g Körnerbrot, glutenfrei
- 50 g Frischkäse, vegan
- 75 g Mandeljoghurt
- 0,5 Schalotte
- 40 g Avocados
- 150 g Gurken
- 1 TL Tafelmeerrettich
- 1 TL Zitronensaft

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Chili



## Zitrusfrüchte-Obstsalat mit Apfel und Walnüssen



**643 kcal**

Kalorien



**12 g**

Eiweiß



**75 g**

Kohlenhydrate



**28 g**

Fett



**13 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Orange halbieren und eine Hälfte in ein Schälchen pressen. Die andere Hälfte schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Die Kiwi halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausheben und klein schneiden.
- 3 Die Grapefruit schälen und in Stücke schneiden.
- 4 Den Apfel entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.
- 5 Das klein geschnittene Obst in eine Schale geben.
- 6 Für das Dressing den Joghurt mit dem Limettensaft und Ahornsirup zum Orangensaft geben und gut verrühren.
- 7 Das Dressing über den Obstsalat geben und mit den Walnüssen garniert servieren.

### Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 1 Kiwi
- 75 g Joghurt, 10 % Fett
- 30 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Limettensaft



## Beerensalat mit Kirschen, Kiwi und Nektarine



**640 kcal**

Kalorien



**10 g**

Eiweiß



**87 g**

Kohlenhydrate



**22 g**

Fett



**19 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Limette unter heißem Wasser abspülen und anschließend auspressen. Etwas Schale nach Geschmack abreiben und mit dem Agavendicksaft sowie Walnüssen verrühren.
  - 2 Erdbeeren waschen, entstielen und klein schneiden.
  - 3 Nektarinen waschen, entkernen und in Scheiben schneiden.
  - 4 Kirschen waschen und entkernen.
  - 5 Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
  - 6 Alle Zutaten in eine Schale geben und zum Schluss mit dem Limettendressing begießen.
- i** Tiefgefrorene Erdbeeren enthalten fast genauso viele wertvolle Inhaltsstoffe wie die frischen Früchte. Nur Dosenobst oder gekochte Erdbeeren haben durch das Erhitzen zum Beispiel bis zu 70 % weniger Vitamin C.

### Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- 100 g Süßkirschen
- 2 Kiwis
- 2 Nektarinen
- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 1 Limette
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Walnüsse, gehackt



## Mehrkornsandwich mit gekochtem Schinken



**674 kcal**  
Kalorien



**38 g**  
Eiweiß



**81 g**  
Kohlenhydrate



**16 g**  
Fett



**18 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Salatblätter waschen und trocknen. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
- 2 Die Radieschen halbieren. Die Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- 3 Den Frischkäse mit dem Sahnemeerrettich und den Frühlingszwiebelringen in eine Schale geben und gut vermischen.
- 4 Die Broteisbeiben mit der Frischkäsecreme bestreichen.
- 5 Im Wechsel die Broteisbeiben mit dem Salat und Schinken belegen. Das Gemüse dazu als Beilage servieren.

### Zutaten

- 110 g Körnerbrot, glutenfrei
- 80 g Kochschinken
- 60 g Frischkäse, 17 % Fett
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 4 Radieschen
- 100 g Paprika, rot
- 0,25 Frühlingszwiebeln
- 10 g Salatblätter, nach Wahl



## Körnerbrötchen mit Paprikacreme



**631 kcal**

Kalorien



**24 g**

Eiweiß



**97 g**

Kohlenhydrate



**16 g**

Fett



**19 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Die Paprika entkernen, waschen und die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die andere Hälfte in Streifen schneiden.
- 3 Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
- 4 Den Frischkäse mit dem Quark, den Zwiebel- und Paprikawürfeln sowie dem Paprikapulver in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz und Cayennepfeffer würzen und gut verrühren.
- 5 Den Paprika-Käse-Aufstrich mit den Gewürzgurken und bei Bedarf mit Salzstangen garnieren und mit den Körnerbrötchen servieren.

### Zutaten

- 2 Körnerbrötchen, glutenfrei
- 125 g Sojaquark
- 100 g Frischkäse, vegan
- 0,5 Paprika, rot
- 0,5 Paprika, gelb
- 0,25 Zwiebeln, rot
- 20 g Gewürzgurken
- 0,5 TL Paprikapulver

### Gewürze

- Salz
- Cayennepfeffer



## Couscoussalat mit frischem Obst



**656 kcal**  
Kalorien



**16 g**  
Eiweiß



**128 g**  
Kohlenhydrate



**3 g**  
Fett



**17 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Das Wasser mit dem Orangensaft in einem Topf aufkochen, den Couscous unterrühren und ohne Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit Kiwi und Mandarine schälen und klein schneiden. Himbeeren waschen und trocknen.
- 3 Die Nektarine und Aprikosen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 4 Den gequollenen Couscous mit dem Limettensaft, Ahornsirup und Zimt vermischen.
- 5 Zum Schluss das geschnittene Obst unterrühren und alles servieren.
- 6 Tipp: Für einen intensiveren Geschmack den Salat etwas länger durchziehen lassen.

### Zutaten

- 110 g Couscous, glutenfrei
- 160 ml Wasser
- 60 ml Orangensaft
- 1 Kiwi
- 1 Mandarine
- 100 g Himbeeren
- 1 Nektarine
- 2 Aprikosen
- 1 EL Ahornsirup

### Dressing

- 1 EL Limettensaft
- Zimt



## Vollkorntoast mit veganer Creme und Gurke



**670 kcal**  
Kalorien



**21 g**  
Eiweiß



**109 g**  
Kohlenhydrate



**19 g**  
Fett



**11 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Schalotte schälen und fein würfeln.
- 2 Den Frischkäse mit dem Senf, der Kresse und den Schalottenwürfeln in eine Schale geben. Alles mit der Gabel zerdrücken, vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 3 Die Gurke in Scheiben schneiden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Abschließend die Toastscheiben mit der Creme bestreichen, mit ein paar Gurkenscheiben belegen und zusammengeklappt mit den restlichen Gurkenscheiben als Beilage servieren.

### Zutaten

- 150 g Vollkorntoast, glutenfrei
- 200 g Gurken
- 125 g Frischkäse, vegan
- 1 TL Senf
- 1 EL Kresse
- 0,5 Schalotte

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer



## Gebackene Dorade mit Salat



**667 kcal**  
Kalorien



**53 g**  
Eiweiß



**30 g**  
Kohlenhydrate



**32 g**  
Fett



**6 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 3 Die Dorade in eine Auflaufform legen, die Haut vorsichtig einschneiden, und die zubereitete Brühe darüber gießen. Dann die Knoblauchwürfel und die Hälfte der Schalottenwürfel verteilen, alles mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.
- 4 Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke in Stücke schneiden. Die Tomaten und Oliven vierteln. Den Feta in Würfel schneiden. Alle Zutaten in eine Schale geben und vermengen.
- 5 Das Öl mit dem Balsamico, Dill, der Honig-Senf-Sauce und den restlichen Schalottenwürfeln in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Das Dressing über den Salat gießen.
- 6 Die Dorade mit dem Salat anrichten und das Vollkornbaguette dazu als Beilage reichen.

### Zutaten

- 200 g Doradenfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 75 g Feta, 9 % Fett
- 50 g Salatblätter, nach Wahl
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Salatgurken
- 20 g Oliven, schwarz
- 30 g Vollkornbaguette, glutenfrei
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Dill, gehackt
- 1 EL Balsamico, hell
- 1 TL Honig-Senf-Sauce

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin



## Kabeljau mit Pak Choi und Steinpilzen



**633 kcal**  
Kalorien



**66 g**  
Eiweiß



**54 g**  
Kohlenhydrate



**15 g**  
Fett



**10 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Den Buchweizen nach Packungsangaben zubereiten.
- 2 Die Rosmarinnadeln fein hacken, in eine Schüssel geben und mit dem Honig und Weißweinessig verrühren.
- 3 Den Pak Choi in grobe Streifen und die Pilze in Scheiben schneiden.
- 4 Den Kabeljau mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 3 Minuten kross anbraten. Dann vorsichtig wenden und bis zur gewünschten Garstufe weiter braten. Anschließend warm stellen.
- 6 In dieselbe Pfanne das zubereitete Gemüse geben und 4-5 Minuten dünsten. Zum Schluss das vorbereitete Rosmarin-Honig-Essig-Dressing hinzufügen und das Gemüse kräftig schwenken.
- 7 Das Gemüse mit dem Fisch und Buchweizen anrichten und mit den Sprossen garniert servieren.

### Zutaten

- 300 g Kabeljaufilet
- 60 g Buchweizen
- 250 g Pak Choi
- 80 g Steinpilze
- 1 EL Sojasprossen, Glas
- 1 EL Öl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 0,5 TL Rosmarin

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Zitronensaft



## Kalbstopf mit Möhren und Champignons



**684 kcal**

Kalorien



**58 g**

Eiweiß



**42 g**

Kohlenhydrate



**26 g**

Fett



**17 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Schalotte abziehen und in grobe Würfel schneiden.
- 2 Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- 3 Die Champignons putzen und in Viertel schneiden.
- 4 Das Kalbschnitzel in Stücke schneiden.
- 5 Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kalbsfleisch 3-4 Minuten scharf anbraten. Dann heraus nehmen.
- 6 Das restliche Öl in der gleichen Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel mit den Möhrenscheiben und Champignons ca. 5 Minuten anbraten.
- 7 Den Senf mit der Brühe, der Sahne und dem Kalbsfleisch hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch 5 Minuten köcheln lassen.
- 8 Den fertigen Kalbstopf mit Thymian garniert servieren. Das Baguette dazu als Beilage reichen.

### Zutaten

- 200 g Kalbfleisch, Schnitzel
- 200 g Möhren
- 200 g Champignons
- 200 ml Fleischbrühe
- 0,5 Schalotte
- 20 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 2 TL Rapsöl
- 0,5 TL Dijon-Senf
- 50 g Vollkornbaguette, glutenfrei

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- Thymian



## Garnelen-Risotto mit grünem Spargel und Champignons



**632 kcal**  
Kalorien



**45 g**  
Eiweiß



**70 g**  
Kohlenhydrate



**17 g**  
Fett



**7 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 3 Als Nächstes einen tiefen Topf erhitzen, eine kleine Menge der Brühe hinzugeben und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Reis und den Champignonscheiben auf mittlerer Stufe glasig dünsten. Anschließend die restliche Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen, zwischendurch immer wieder umrühren.
- 4 Währenddessen das untere Drittel des grünen Spargels entfernen und die Garnelen kochfertig zubereiten. Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden.
- 5 Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchwürfel, Garnelen und grünen Spargel auf mittlerer Stufe für 3-5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
- 6 Den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren und mit Zitronensaft abschmecken.
- 7 Zum Schluss das fertige Risotto mit den warmen Garnelen und grünem Spargel anrichten und mit den Thymianblättchen garniert servieren.

### Zutaten

- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Spargel, grün
- 150 g Champignons
- 150 g Garnelen
- 80 g Risottoreis
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Olivenöl

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Thymian



## Hähnchenbrustfilet mit Kaisergemüse



**662 kcal**  
Kalorien



**84 g**  
Eiweiß



**25 g**  
Kohlenhydrate



**21 g**  
Fett



**13 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Das Fleisch horizontal in zwei gleich dicke Stücke teilen, mit dem Zitronensaft beträufeln und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 2 Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten 2 Minuten anbraten und dann noch etwas ziehen lassen.
- 3 Das TK-Gemüse nach Packungsangaben zubereiten.
- 4 Die Schalotte schälen und fein würfeln.
- 5 Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel 2 Minuten andünsten. Das Gemüse und den Frischkäse hinzufügen und alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Das Gemüse mit der Hähnchenbrust anrichten und mit Thymian garniert servieren.

### Zutaten

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Gemüse Mischung, TK
- 0,5 Schalotte
- 50 g Frischkäse, 17 % Fett
- 2 TL Öl
- 1 TL Zitronensaft

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Paprika, geräuchert
- Thymian



## Reis mit Zucchini, Goji Beeren und Petersilie



**642 kcal**  
Kalorien



**14 g**  
Eiweiß



**105 g**  
Kohlenhydrate



**14 g**  
Fett



**8 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
- 2 Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Die Pastinake schälen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- 4 Die Schalotte und den Knoblauch schälen und würfeln.
- 5 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini- und Pastinakenscheiben mit den Knoblauch- und Schalottenwürfeln ca. 3-4 Minuten anbraten.
- 6 Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und 6-7 Minuten köcheln lassen.
- 7 Den fertigen Reis abgießen und mit den Goji Beeren in die Pfanne geben. Anschließend alles vermengen, mit Salz, Pfeffer, Balsamico und den Kräutern abschmecken und ca. 2 Minuten ziehen lassen.
- 8 Die Reispfanne anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

### Zutaten

- 200 g Zucchini
- 75 ml Gemüsebrühe
- 110 g Vollkornreis
- 1 Pastinake
- 1 Schalotte
- 0,5 Knoblauchzehe
- 2 TL Gojibeeren, getrocknet
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 EL Öl

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer, rot
- Balsamico, hell
- Kräuter der Provence



## Marinierte Hühnerbrust mit Wildreis und Feldsalat



**648 kcal**

Kalorien



**68 g**

Eiweiß



**58 g**

Kohlenhydrate



**14 g**

Fett



**3 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Für die Marinade die halbe Knoblauchzehe schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Honig, den Mandeln, der Hälfte vom Öl und dem Zitronensaft in einen tiefen Teller geben und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili und Oregano würzen.
- 2 Das Hühnerbrustfilet platt drücken und in der Marinade zugedeckt mindestens 30 Minuten einlegen.
- 3 Den Reis nach Packungsangaben in Gemüsebrühe zubereiten und zum Schluss die Petersilie unterheben.
- 4 Den Feldsalat waschen, trocknen und auf einem Teller anrichten.
- 5 Die Schalotte abziehen und fein würfeln.
- 6 Das Fleisch mit der Marinade in einer Grillpfanne von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten.
- 7 Nach der Hälfte der Zeit die Schalottenwürfel hinzufügen.
- 8 Das Fleisch herausnehmen, das restliche Öl mit dem Weißweinessig und etwas Wasser hinzufügen, kurz aufkochen und dann über den Feldsalat verteilen.
- 9 Die Hühnerbrust und den Reis ebenfalls auf dem Teller anrichten, die Balsamico Creme verteilen und das Gericht servieren.

### Zutaten

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 60 g Wildreismischung
- 50 g Feldsalat
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 Schalotte
- 1 TL Mandeln, gehackt
- 2 TL Öl
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Balsamico Creme, dunkel
- 1 EL Petersilie, gehackt

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Oregano





## Stangenbohnen mit Champignons und Schinkenspeck



**612 kcal**  
Kalorien



**41 g**  
Eiweiß



**45 g**  
Kohlenhydrate



**24 g**  
Fett



**16 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Von den Bohnen die Endstücke entfernen und diese in 5 cm lange Stücke schneiden. Anschließend im Salzwasser ca. 10 Minuten kochen und abtropfen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 3 Den Speck in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckstücke mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln 2-3 Minuten anbraten. Dann die Champignonscheiben hinzufügen und ca. 5 Minuten weiter braten. Anschließend die Bohnen hinzufügen und alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.
- 5 Die fertige Pfanne mit dem Körnerbrötchen servieren.

### Zutaten

- 300 g Stangenbohnen
- 200 g Champignons
- 100 g Schinkenspeck, fettarm
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 1 Körnerbrötchen, glutenfrei

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Bohnenkraut



## Gemüseauflauf mit Feta



**640 kcal**

Kalorien



**44 g**

Eiweiß



**21 g**

Kohlenhydrate



**39 g**

Fett



**10 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Schalotte und den Knoblauch schälen. Die Schalotte vierteln und den Knoblauch in Stücke schneiden.
- 3 Die Kirschtomaten halbieren. Die Paprika entkernen, waschen und in Stücke schneiden.
- 4 Den Feta in kleine Würfel schneiden.
- 5 Die Aubergine und Zucchini längs vierteln und in Stücke schneiden.
- 6 Das Gemüse und den Feta in einer Auflaufform verteilen, mit dem Olivenöl und Balsamico beträufeln und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
- 7 Zum Schluss mit dem Mozzarella belegen und für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.
- 8 Den fertigen Auflauf servieren.

### Zutaten

- 150 g Auberginen
- 150 g Zucchini
- 100 g Paprika, rot
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Feta, 9 % Fett
- 100 g Mozzarella, 45 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico, hell
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin



## Chili Con Carne mit Reis



**627 kcal**  
Kalorien



**47 g**  
Eiweiß



**71 g**  
Kohlenhydrate



**12 g**  
Fett



**14 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Reis nach Anleitung auf der Verpackung in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, garen und dann warm halten.
- 2 Kidneybohnen gut abwaschen und abtropfen lassen.
- 3 Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
- 4 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
- 5 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln ca. 5 Minuten anbraten.
- 6 Die Paprikawürfel und die Tomaten aus der Dose hinzufügen und alles ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.
- 7 Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und ab und zu umrühren.
- 8 Zum Schluss die Bohnen und die Brühe einrühren und noch einmal ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 9 Das fertige Chili mit dem Reis anrichten und mit den Korianderblättern garniert servieren.

### Zutaten

- 150 g Tomaten, Dose
- 150 g Kidneybohnen, Dose
- 125 g Rinderhack, mager
- 100 ml Fleischbrühe
- 50 g Naturreis
- 0,25 Paprika, grün
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 0,5 TL Olivenöl

### Gewürze

- Pfeffer
- Salz
- Chili
- Kreuzkümmel
- Paprika, edelsüß
- Koriander



## Tom Yam Gung – Gemüsesuppe mit Garnelen



**655 kcal**

Kalorien



**46 g**

Eiweiß



**38 g**

Kohlenhydrate



**31 g**

Fett



**11 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Garnelen ca. 3 Minuten anbraten und dann herausnehmen.
- 2 In der Zwischenzeit den Sellerie schälen und fein würfeln, die Pilze in Scheiben schneiden und die Tomaten vierteln.
- 3 Das Tomatenmark mit dem Gemüse und gehacktem Ingwer in den Topf geben und ca. 4 Minuten dünsten. Dann die Fischsauce, Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Zum Schluss die Garnelen wieder hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
- 5 Heiß servieren, mit Koriander garnieren und genießen! Das Körnerbrötchen dazu als Beilage reichen.

### Zutaten

- 350 ml Gemüsebrühe
- 175 g Garnelen
- 150 g Tomaten
- 150 g Champignons
- 50 g Sellerie
- 100 ml Kokosmilch
- 2 TL Fischsauce
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Öl
- 0,5 TL Ingwer, gehackt
- 1 Körnerbrötchen, glutenfrei

### Gewürze

- Salz und Pfeffer
- Chili
- Koriander



## Auberginenlasagne mit Pilzfüllung



**648 kcal**  
Kalorien



**30 g**  
Eiweiß



**29 g**  
Kohlenhydrate



**39 g**  
Fett



**20 g**  
Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform bereitstellen.
  - 2 Die Paprika entstielen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob würfeln, die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
  - 3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln 2 Minuten dünsten.
  - 4 Anschließend die Paprika dazugeben, Knoblauchpulver, Chili, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen und das Ganze für 5 Minuten unter regelmäßigem Rühren braten.
  - 5 In der Zwischenzeit die Aubergine in dünne Scheiben schneiden, die Kirschtomaten vierteln und die Champignons grob hacken.
  - 6 Die Champignons mit dem Frischkäse vermengen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Basilikum nach Geschmack würzen.
  - 7 Nun den Pfanneninhalt in ein höheres Gefäß geben und die Paprika samt der Zwiebeln sowie den beiden Tomatensorten sämig pürieren.
  - 8 Zum Schluss Aubergine, Pilzfüllung und Paprikasauce nacheinander in eine Auflaufform schichten. Die letzte Schicht sollten Auberginenscheiben sein, auf welcher der Streukäse verteilt wird. Die Auflaufform für 20 Minuten in den Backofen geben.
  - 9 Den Auflauf mit Basilikum garniert servieren.
- i Tipp: Wer mag, kann den Auflauf mit schwarzen Oliven oder frischen Rucola verfeinern.**

### Zutaten

- 1 Aubergine
- 1 Paprika, rot
- 150 g Champignons
- 10 Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Frischkäse, 17 % Fett
- 50 g Streukäse, light
- 0,5 Zwiebel, rot
- 2 Tomaten, getrocknet

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- Basilikum
- Chili



## Sesambaguette mit Thunfisch, Tomate und Gurke



**639 kcal**

Kalorien



**45 g**

Eiweiß



**75 g**

Kohlenhydrate



**14 g**

Fett



**6 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Den Thunfisch abtropfen lassen.
- 2 Das Baguette halbieren und die Hälften mit dem Frischkäse bestreichen.
- 3 Die Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
- 4 Die untere Baguettehälfte mit den Salatblättern, ein paar Tomaten- und Gurkenscheiben sowie den Zwiebelringen belegen.
- 5 Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und zusammengeklappt mit den restlichen Tomaten- sowie Gurkenscheiben servieren.

### Zutaten

- 120 g Baguette, glutenfrei
- 130 g Thunfisch, in Eigensaft
- 75 g Frischkäse, 17 % Fett
- 100 g Gurken
- 1 Tomate
- 0,25 Zwiebeln
- 10 g Salatblätter, nach Wahl

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer



## Rinderfiletstreifen mit Bohnen und Schwarzwurzeln



**606 kcal**

Kalorien



**63 g**

Eiweiß



**16 g**

Kohlenhydrate



**22 g**

Fett



**41 g**

Ballaststoffe

### Zubereitung für 1 Portion

- 1 Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler in kaltem Wasser schälen, in 3-4 cm lange Stücke teilen und diese längs halbieren. Anschließend in ein mit Zitronenwasser gefülltes Gefäß legen.
- 2 Die Chilischoten längs teilen, entkernen und ebenso in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Die Frühlingszwiebeln ebenfalls in 3-4 cm lange Stücke schneiden.
- 4 Grüne Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
- 5 Zitronengras längs teilen.
- 6 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Dann aus der Pfanne herausnehmen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und in Alufolie eingewickelt ruhen lassen.
- 7 In derselben Pfanne die Schwarzwurzelstücke ca. 2 Minuten andünsten, dann das restliche Gemüse und die Brühe hinzufügen und weitere 5 Minuten bissfest garen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen, in Streifen schneiden und zusammen mit dem Bratensaft in die Pfanne geben.
- 8 Alles umrühren, mit Salz, Pfeffer, Chili, Zitronensaft und mit einigen Tropfen Ahornsirup nach Belieben abschmecken und servieren.

### Zutaten

- 255 g Rinderfilet
- 200 g grüne Bohnen, Dose
- 200 g Schwarzwurzeln
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Chilischoten, mild
- 1 Zitronengrassstange
- 1 EL Öl

### Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Ahornsirup
- Zitronensaft

