



Pizza mit Blumenkohl Teigboden



1 Person

ZUTATEN

500 g Blumenkohl

2 Eier

100 g geriebener Gouda

Gemüse nach Wahl für Belag

Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Als Belag z.B.

Tomatensauce bestreichen,

Gemüsestreifen, Thunfisch, Zwiebeln

und mit Käse bestreuen,

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen
2. Blumenkohl waschen und fein hacken oder raffeln
3. Gouda reiben und mit den Eiern vermischen. Beliebig würzen anschliessend den Blumenkohl untermischen.
4. Auf einem Backblech die Masse verteilen und auf der mittleren Schiene für ca. 15-20 Min. backen
5. Herausnehmen und nach belieben wie eine Pizza belegen
6. Nocheinmal für ca. 15 Min. backen.



Gegrilltes Hähnchen Wrap



1 Person

ZUTATEN

170 g Poulet

etwas grüner Salat

1 mittelgrosse Tomate

2 EL fettarmer Naturjoghurt

1 Vollkorn Wrap (20cm Durchmesser)

NOTIZEN

anstelle von Naturejoghurt kann auch griechischer Joghurt verwendet werden.

ZUBEREITUNG

1. Poulet in Streifen schneiden und in der Pfanne anbraten
2. Salat und Tomate waschen, Tomate in Scheiben schneiden.
3. Wrap in der Bratpfanne erhitzen
4. Wrap mit Joghurt bestreichen und befüllen



Hähnchen-Ziegenkäse Wrap



1 Person

ZUTATEN

120 g Poulet
30 g Ziegenkäse
55 g Ruccola
1/2 kleine Tomate
1/2 rote Zwiebel
1 TL Balsamico-Essig
1 Vollkorn Wrap (20cm Durchmesser)

NOTIZEN

anstelle von Ruccola auch sonstiger
Salat möglich

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen
2. Poulet ca. 15 Min. grillen
3. Ruccola waschen und zerkleinern
4. Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden.
5. Poulet Wahlweise in feine Streifen oder kleine Stücke schneiden.
6. Poulet mit den restlichen Zutaten mischen und den Wrap damit befüllen.



Burrito



1 Person

ZUTATEN

4 Eier (nur Eiweiss)

55 g geriebener fettarmer Käse

1 Vollkorn Wrap (20cm Durchmesser)

1 EL Salsa nach Wahl

grüner Chili oder Gemüse nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Tortilla Wrap im Backofen wärmen
2. In einer Pfanne nur das Eiweiss zu Rührei verarbeiten. Nach Wahl grüne Chilis oder Gemüse dazugeben.
3. Mit geriebenem Käse vermischen und den warmen Wrap befüllen

NOTIZEN

Wer Schärfe verträgt, kann auch gerne rote Chili verwenden



Brokkoli Cheese Nuggets



ca. 10 Stück

ZUTATEN

300 g Brokkoli

1 kleine rote Zwiebeln

100 g geriebener Käse

1Zwieback

1 Ei

2 EL Mandelmehl

beliebige Gewürze

NOTIZEN

Wer Schärfe verträgt, kann auch
gerne etwas dazu Chili verwenden

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180Grad vorheizen
2. Brokkoli in Röschen schneiden und
in leicht gesalzenem Wasser ca.
10Min. garen, bis der Brokkoli weich
ist.
3. Brokkoli abgiessen und direkt mit
kaltem Wasser abschrecken, damit
der Brokkoli schön grün bleibt und
auskühlen lassen
4. Zwiebel. Brokkoli fein hacken und
mit dem Ei und Käse in eine
Schüssel geben und vermischen.
5. Zwieback in einem Küchentuch zu
Brösel zerdrücken und dazu geben.
6. Mandelmehl hinzufügen.
7. Masse würzen und mit zwei Esslöffel
kleine Nuggets formen
8. Nuggets auf ein Backpapier
vorbereitetes Backblech geben und
für ca. 10-12 Min. backen.



Cheesburger Suppe



ca. 6 Portionen

ZUTATEN

500 g mageres Rinderhackfleisch

125 g Speckwürfel

150 g rote Zwiebeln

500 g Lauch

500 g Peperoni bunt

500 g geschälte Tomaten

50 ml Gemüsebouillon

200 g Frischkäse

150 g Cheddar

25 g mittelscharfer Senf

125 g Essiggurken

10 g Kokosöl

Salz, Pfeffer

sonstige Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Falls die Suppe zu wässrig ist, mit etwas Agar Agar eindicken

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel klein schneiden und in wenig Kokosöl anbraten.
2. Hackfleisch und Speckwürfel hinzugeben und anbraten.
3. Bouillon und Tomaten begeben und ca. 10–15 Min. köcheln lassen.
4. Lauch in Ringe und Peperoni in Streifen schneiden und dazugeben. Gemeinsam weitere 10 Min. köcheln lassen
5. Den Frischkäse unterrühren und in der Heissen Suppe den geriebenen Cheddar (kleiner Rest übriglassen) schmelzen lassen.
6. Zum Schluss noch den Senf und die in Stücke geschnittene Gurken hinzufügen und beliebig würzen.
7. Auf Teller anrichten und mit Cheddar garnieren.



Rindfleisch Curry



1 Person

ZUTATEN

150 g Rindfleisch geschnetzeltes

50 ml Kokosmilch

1 TL Kokosöl

200 g Brokkoli

150 g gelbe Peperoni

200 g Kefen

80 g Frühlingszwiebeln

80 g Tomate

10 g Sonnenblumenkerne

10 g Cashewkerne

Curry, Kurkuma

frische Kräuter nach Belieben

NOTIZEN

Nach Belieben mit Chiliflocken dekorieren

Cashew- und Sonnenblumenkerne können auch etwas angeröstet werden

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli, Peperoni, Kefen, Frühlingszwiebeln und Tomaten rüsten und klein schneiden.
2. Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Rindfleisch andünsten, bis nichts mehr rot ist und mit Curry würzen.
3. Gemüse begeben und alles weiter andünsten
4. Mit Kokosmilch und Curry, Salz und Pfeffer abschmecken, kurz einkochen
5. Mit Cashew- und Sonnenblumenkernen garnieren



Kürbis Chili



2 Personen

ZUTATEN

- 250 g Rinderhackfleisch
- 150 g Hokkaidokürbis
- 60 g Peperoni
- 2 EL Mais
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Zwiebel
- 1 Chilischote
- 2 EL Öl
- 100 ml Bouillon
- 200 g gestückelte Tomaten in Dose
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL Crème Fraîche

Gewürue nach Wahl

NOTIZEN

Frische Kräuter runden den Geschmack ab.
Wen gewünscht, kann dieser Kürbis auch mit der Schale verarbeitet werden.

ZUBEREITUNG

1. Kürbis und Peperoni schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
3. Chilischote entkernen und klein schneiden
4. Öl in der Pfanne erhitzen und Hackfleisch anbraten.
5. Tomatenmark dazugeben, beliebig würzen und verrühren
6. Zwiebel, Knoblauch, Kürbis, Peperoni, Mais und Chili hinzufügen und kurz mitbraten.
7. Bouillon und Tomaten einrühren und alles ca 20-25 Min. köcheln lassen.
8. Vor dem Servieren 1 Löffel Crème Fraîche auf das Chili geben



Mini Spinate Quiche



6-8 Stück

ZUTATEN

6 Eier

140 g Blattspinat

2 Zwiebeln

400 g Frischkäse

etwas Parmesan

Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Frische Kräuter runden den Geschmack ab.

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen
2. Die Eier verrühren
3. Blattspinat und die Zwiebeln klein schneiden.
4. Alles mischen und beliebig würzen
5. Muffinform mit etwas Öl einreiben
6. Masse in die Muffinform füllen und den Parmesan darüber streuen
7. ca. 20-30 Min backen
8. Aus dem Ofen nehmen und kurz 2-3 stehen lassen dann die Quiche aus den Formen lösen und Wahlweise mit Salat servieren.



Selleriesuppe mit Räucherlachs



ca. 4 Portionen

ZUTATEN

600 g Knollensellerie

80 g Zwiebel

1000 ml Gemüsebouillon

200 ml Rahm

4 TL Zitronensaft

4 TL Butter

12 g Dill

120 g Räucherlachs

Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Wenn ihr Stücke mögt in der Suppe etwas von den Sellerie würfel vor dem pürieren beiseite legen. Mit dem Lachs zusammen servieren.

ZUBEREITUNG

1. Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel hacken, beides mit Butter in einem Topf anbraten und mit Gemüsebouillon ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Suppe pürieren, Zitronensaft und Rahm zugeben und gut verrühren.
4. Beliebig würzen und alles nochmals kurz erwärmen.
5. Lachs in Stücke schneiden
6. Dill hacken und beides vor dem Servieren in die Suppe geben



Gefüllte Paprika mit Salat



1 Person

ZUTATEN

150 g Peperoni nach Wahl

1 Ei

30 g Feta

100 g Brokkoli

100 g Champignons

50 g Tomate

50 g gekochte Rande

100 g Hüttenkäse nature

10 g Sonnenblumenkerne

80 g Avocado

NOTIZEN

Sonnenblumenkerne können wenn gewünscht angeröstet werden.

Wahlweise kann Feta zuerst in die Peperoni gegeben werden und das Ei darüber gegeben werden.

ZUBEREITUNG

1. Pfanne mit Wasser aufkochen und Brokkoli darin bissfest kochen.
2. Restliches Gemüse schneiden und schon auf dem Teller als Salat anrichten.
3. Hüttenkäse in einer Ecke dazugeben.
4. Peperoni halbieren und entkernen.
5. Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen und auf beide Hälften aufteilen.
6. Stabilisiert auf einem Backblech bereits anrichten.
7. Den Feta klein würfeln und mit ins Ei geben.
8. Im den Ofen garen bis das Ei durch ist und es anfängt zu bräunen.
9. Sonnenblumenkerne über den Salat streuen.



Avocado-Tomaten Salat mit Heilbutt



1 Person

ZUTATEN

80 g Pumpernickel

200 g Tomate

80 g Avocado

160 g Heilbutt

1 EL Zitronensaft

1 TL Rapsöl

30 g Halbfettquark oder 40 g Magerquark

Etwas Gartenkresse

NOTIZEN

Darf gerne mit frischen Kräutern ergänzt werden.

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
2. Avocado halbieren, den Stein mit einem Messer herausheben.
3. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden
4. Mit den Tomatenscheiben in einer flachen Schale anrichten.
5. Heilbutt häuten, mit den Händen in mundgerechte Stückchen zerteilen, Gräten entfernen. Heilbutt kurz anbraten. Die Fischstücke über den Tomaten und Avocado verteilen.
6. Ein bisschen Zitronensaft mit dem Öl und Magerquark zu einer glatten Sauce verrühren. Nach Belieben etwas Wasser beigeben.
7. Gartenkresse als Deko und Pumpernickel dazu servieren



Blumenkohl - Kartoffel Curry



1 Person

ZUTATEN

- 100 g Süsskartoffeln
- 200 g Blumenkohl
- 20 g Zwiebel
- 80 g grüne Bohnen
- 150 g Tofu
- 1 TL Kokosöl
- 0,5 dl Kokosmilch
- 10 g Cashewkerne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver und Kurkuma

NOTIZEN

Curry kann anstelle von Tofu auch mit Poulet gemacht werden.

Kann mit etwas Sauerrahm dekoriert werden

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, schälen und klein schneiden ca. 10 Minuten bissfest garen.
2. Zwiebel klein schneiden. Den Tofu würfeln.
3. Cashewkerne zerhacken und rösten
4. Kokosöl erhitzen. Tofu und Zwiebeln anbraten. Mit Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe ablöschen.
5. Kartoffeln, Bohnen und Blumenkohl abgiessen und dazugeben.
6. Alles mit Curry und Kurkuma abschmecken und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen



Hack Spinat Auflauf



4 Personen

ZUTATEN

500g Hackfleisch

1 Zwiebel

4 Knoblauch

1/2 Peperoni

1 Karotte

1 Zucchini

1El Kokosöl

500 g Blattspinat

1 dl Rahm

400 g Mozzarella

3 Eier

Gewürze nach Wahl

NOTIZEN

Es kann auch TK Blattspinat verwendet werden. Gut auftauen lassen und gut ausdrücken bevor er verwendet wird.

Es kann auch anderes Gemüse verwendet werden

ZUBEREITUNG

1. Peperoni, Zucchini und Karotten klein schneiden.
2. Zwiebel und 2 Knoblauch hacken und alles mit dem Hackfleisch im Kokosöl anbraten.
3. Die ganze Masse nach belieben würzen.
4. Blattspinat waschen und gut auswinden, würzen und die restlichen 2 Knoblauchzehen gepresst dazugeben.
5. Eier und Rahm dazugeben und alles gut vermischen.
6. Mozzarella mit der Rösti Raffel zerkleinern.
7. Abwechselnd die Hack- und Spinatmasse einfüllen und am Schluss gleichmässig mit Mozzarella bestreuen.
8. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 45 Min backen



Süßkartoffeln mit Guacamole & Kichererbsen



2 Personen

ZUTATEN

2 Süßkartoffeln

1 Avocado

1 Limette (Saft)

50 g Kichererbsen (Dose)

1 TL Olivenöl

Kreuzkümmel, Fenchelsamen,
Koriandersamen, Currypulver,
Paprikapulver, Salz, Pfeffer

NOTIZEN

Die Kartoffeln sind durch, wenn der
klebrige Saft an den Seiten
herausläuft

Vegan & Glutenfrei

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Süßkartoffeln gut waschen und jeweils mittig und Länge nach einschneiden.
3. Nun für ca. 50-60 Min. auf mittlerer Schiene backen.
4. 15 Min. bevor die Kartoffeln fertig sind mit Öl und Gewürzen vermengten Kichererbsen auf einem Backblech auf die unterste Schiene in den Ofen schieben und mitbacken.
5. Aus dem Ofen herausnehmen und 10 Min. auskühlen lassen.
6. Avocado Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken und mit den Gewürzen und dem Limettensaft vermischen und abschmecken.
7. Etwas abgekühlte Süßkartoffeln mit einer Gabel vorsichtig auseinanderziehen, sodass sie unten noch zusammen hängen bleibt.
8. Mit Guacamole befüllen und die gerösteten Kichererbsen oben drauf geben.



Asiatische Brokkoli Pfanne mit Quinoa



4 Personen

ZUTATEN

1 Zwiebel
10 g Ingwer (frisch)
500 g Brokkoli
1 Karotte
1 rote Peperoni
1 Zucchini
400 g Quinoa
1/2 Bund frische Kräuter
4 EL Sesam
1 TL Pfeffer
6 EL Sojasauce

NOTIZEN

Vegan

Für Glutenfrei speziell Glutenfreie
Sojasauce verwenden

ZUBEREITUNG

1. Quina nach Anleitung auf der Verpackung kochen.
2. Kräuter hacken und Sesam in Bratpfanne rösten.
3. Zwiebeln und Ingwer fein hacken
4. In einem Wok oder einer grossen Pfanne wenig Wasser oder Gemüsebrühe erhitzen und gehackte Zwiebel und Ingwer anbraten.
5. Gemüse klein schneiden und dazugeben und 5 Min. zugedeckt dünsten.
6. Alles mit Sojasauce ablöschen, gekochte Quinoa dazugeben und gut umrühren.
7. Weitere 5 Min. bzw. so lange braten, bis das Gemüse bissfest ist.
8. Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken und geröstete Sesam sowie gehackte frische Kräuter unterrühren.