



Müsli

Zutaten für 1 Person:

1 kleiner Apfel (100 Gramm)
150 g Magerquark
70 g Joghurt
10 g Leinsamen
20 g Sonnenblumenkerne
10 g Weizen- oder Haferkleie
10 g gehackte Walnüsse

Eiweiß: ca. 25 g

Soja-Frühstück

Zutaten für 1 Person:

200g Sojajoghurt natur
paar Esslöffel Sojaflocken
1 Prise Zimt
klein geschnittene Früchte (z.B. Pflaumen für die Verdauung oder Papaya für Eiweiß)
1 EL Leinsamen
1 gehäufter EL klein gehackte Paranüsse

1. Den Sojajoghurt mit Sojaflocken, Zimt, Früchten und Leinsamen verrühren.
2. Am Schluss mit Paranüssen bestreuen.

Paprikacremesuppe

Zutaten für 2 Personen:

400g gelbe Paprikaschoten
1/2 Zwiebel
1 TL Rapsöl
1 gehäufter TL Currypulver
400ml Gemüsebrühe
25g Sahne
Salz, Pfeffer
1 TL Limettensaft
2 TL gehacktes Koriandergrün

1. Paprika halbieren, waschen und würfeln. Die Zwiebel schälen, ebenfalls würfeln.
2. Das Öl erhitzen und die Paprika darin 5 Minuten dünsten. 4 EL davon herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelwürfel zugeben und andünsten. Curry unterrühren, Brühe angießen und 10 Min. köcheln lassen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt pürieren. Sahne unterrühren, Suppe nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
4. Mit den restlichen Paprikawürfeln auf zwei Teller verteilen. Mit dem Koriander bestreut servieren.

Linsensalat

Zutaten für 2 Personen:

100 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
100 g Kirschtomaten
1 Paprikaschote
1 säuerlicher Apfel
2 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Orangensaft frisch gepresst oder
halb Zitrone/Orange
1 EL Balsamico Essig, weiß
2 TL kalt gepresstes Olivenöl
etwas dunkle Sojasauce
Salz, Pfeffer
Salatblätter zum Dekorieren

1. Linsen in kochender Gemüsebrühe ca. 8 Minuten bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Tomaten waschen, vierteln, Paprikaschote und Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
3. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Orangensaft, Essig, Öl und Sojasauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Zutaten mischen. Roten Linsensalat auf den Salatblättern anrichten und servieren.

Linsensuppe

Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
500 g rote Linsen
1 Liter Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 1/2 TL Curry
2 EL Crème légère als Garnitur
2 EL Schnittlauchröllchen

1. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Knoblauch schälen, dazupressen und kurz mitdünsten. Dann die Linsen dazugeben, kurz mitdünsten, mit Brühe aufgießen und im geschlossenen Topf 10 Minuten köcheln lassen.
2. Alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Curry abschmecken. Auf zwei Teller verteilen und mit je einem Esslöffel Crème légère und Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Fenchel-Apfel-Orangen-Salat

Zutaten für 2 Personen:

*1 Orange
180g Natur-Joghurt
2 EL Olivenöl
2 TL Leinöl
mildes Madras-Currypulver
2 EL Zitronensaft
1 TL Fruchtzucker
Salz
2 Fenchelknollen
2 Äpfel*

1. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Orangensaft mit Joghurt, Olivenöl, Leinöl, Currypulver, Zitronensaft und Fruchtzucker verrühren. Das Dressing mit Salz abschmecken.
2. Den Fenchel waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kernhaus befreien und grob raspeln. Die zweite Orangenhälfte schälen und in Stücke schneiden. Fenchel, Apfel und Orange unter das Dressing heben und ca. 30 Min. ziehen lassen.

Nudelsalat mit Tunfisch

Zutaten für 1 Person:

*50 g Vollkornnudeln
1 kleine Dose Thunfisch in Wasser
1 Paprika
4 EL aufgetaute TK-Erbesen
2-3 passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
italienische Kräuter*

1. Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen, Tunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken und unter die abgekühlten Nudeln mischen.
2. Paprika waschen, halbieren von Trennwänden und Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit den Erbsen zu den Nudeln geben.
3. Tomaten untermischen und den Salat mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Salat mit gegrillten Pilze, Spargel und Feta_

Zutaten für 4 Personen

60 ml Hoisin Sauce
2 EL Balsamico Essig
Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen,
8 mittelgroße Portobello Pilze (ohne Stiele)
1 Pfund grüner Spargel
ca. 8 Hände voll grüner Blattsalate
ca. 1 Tasse verschiedene gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, etc.)
200 g Kirschtomaten
4 EL Vinaigrette
200 g Feta

Vinaigrette

3 EL Rotwein Essig
1 TL fein gehackter Knoblauch
1/2 TL Dijon Senf
1/2 TL Salz
Frischer Pfeffer
ca. 160 ml Olivenöl langsam einrühren
(Hält sich ca. 1 Woche lang im Kühlschrank)

Zubereitungszeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 Min., inkl. 20 Min.

marinieren

1. Die Hoisin Sauce, Balsamico Essig mit Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Marinade in eine verschließbaren Plastiktüte geben. Die

Pilze hinzufügen und die Tüte gut durchschütteln. Ca. 20 Min. marinieren.
2. Die Pilze aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grill ca. 4-6 Min auf jeder Seite brutzeln lassen bis sie schön zart sind. Abkühlen lassen.
3. Inzwischen den Spargel waschen, schälen und dämpfen oder kochen bis er schön zart ist (ca. 4-5 min.). Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken, abtrocknen und in 3 cm lange Stücke schneiden.
4. Die Salatblätter, Kräuter und Tomaten mit der Vinaigrette vermischen und auf 4 Schüsseln verteilen. Den Spargel ebenfalls verteilen. Den Fetakäse in Würfel schneiden und über den Salat streuen. Die Pilze in Stücke schneiden und auf dem Salat anrichten.

Lammfilet mit Tomaten-Bohnen-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

325 g Schneidebohnen
3 Zweige Bohnenkraut
Salz
1/2 Gemüsezwiebel (ca. 400g)
1 EL Olivenöl
300g Lammfilet
1,5 Zweige Majoran
Pfeffer
1 Tomate

1. Die Bohnen waschen, putzen und in fingerbreite Stücke schneiden. Bohnenstücke mit Bohnenkraut in wenig Salzwasser 15 Min dünsten.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Das Öl erhitzen, das Lammfilet und die Zwiebelringe darin 8-10 Minuten anbraten. Das Fleisch mit Majoran würzen, salzen und pfeffern.
3. Lamm herausnehmen, aufschneiden. Die Bohnen abtropfen lassen. Tomate waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und würfeln.
4. Bohnenstücke mit Tomatenwürfel unter die Zwiebelringe heben, nochmals kurz erhitzen und das Gemüse mit dem Fleisch servieren.

Hühnerschnitzel mit Tomate und Mozzarella

Zutaten für 2 Personen:

2 Hühnerschnitzel
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Tomaten
1/4 l Gemüsebrühe
2 EL saure Sahne
1/2 TL scharfen Senf
1 TL Akazienhonig
1 TL Weizenvollkornmehl
1 Kugel Mozzarella (125 g)

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite 2 Min. anbraten. Salzen und Pfeffern.
2. Die Tomaten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form mit den Tomatenscheiben auslegen, das Fleisch darauf legen.
3. Die Gemüsebrühe, die saure Sahne, den Senf und den Honig zum Bratensatz in die Pfanne geben, zum Kochen bringen, das Weizenvollkornmehl einrühren, um die Sauce anzudicken.
4. Ofen auf 200° vorheizen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Soße über die Schnitzel geben, mit Mozzarellascheiben belegen und 20 Minuten im Ofen (Mitte, Umluft 180°) überbacken.

Gefüllte Hähnchenfilets

Zutaten für 2 Personen:

500g Brokkoli
Salz
2 Hähnchenfilets (á ca. 125g)
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2 EL Kräuter-Frischkäse
2 Holzstäbchen
1 TL Olivenöl
50g Sahne
1 unbehandelte Zitrone

1. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Dann in reichlich kochendem Salzwasser 8 Minuten garen.
2. Inzwischen die Hähnchenfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Die Fleischstücke mit Salz, Pfeffer und Muskat einreiben. In jedes Filetstück eine Tasche schneiden, den Frischkäse hinein streichen und die Tasche mit einem Holzstäbchen verschließen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen darin von jeder Seite 3-4 Min anbraten. Herausnehmen und warm stellen.
4. Brokkoli in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zusammen mit der Sahne zum Bratensatz geben. Salzen und Pfeffern. Die Zitrone heiß abspülen und von einer Hälfte die Schale abreiben, die

andere Hälfte in Scheiben schneiden. Die Zitronenschale zum Brokkoli geben.

5. Die Hähnchenfilets mit je 1 Zitronenscheibe auf den Tellern anrichten dazu den Brokkoli reichen. Dazu passen Vollkornreis oder -nudeln.

Weißer Bohnen mit Sauerkraut und Tatar

Zutaten für 1 Person:

1 TL Öl,
1 Zwiebel
1 Stange Lauch.
100 g Tatar
1 Packung Sauerkraut
1 Glas weiße Bohnen
300 ml Gemüsebrühe

1. Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Lauch hineingeben und kurz anbraten.
2. Das Tatar dazugeben, kurz mitbraten. Dann Sauerkraut und weiße Bohnen abgießen und dazugeben. Das Ganze 3 Min. braten.
3. Gemüsebrühe angießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dazu schmecken 3 kleine Pellkartoffeln.

Reis-Tomate-Thunfisch-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

100 g Naturreis
1 Zwiebel
1 TL Butter
1 kleine Dose Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 Dose Thunfisch naturell

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung gar kochen.
2. Zwiebel schälen und fein Würfeln. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
3. Das Tomatenmark zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thunfisch abtropfen lassen, mit einer Gabel zerpfücken und zusammen mit dem Reis in die Pfanne geben.

Griechischer Reis

Zutaten für 3-4 Personen:

200 g Vollkornreis parboiled
1 große rote Paprika
1 EL Oliven- oder Rapsöl
2 Hand voll gehackte Cashew-Kerne
1 Hand voll getrocknete Rosinen (nach Belieben)
1 EL gehackte Petersilie

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe gar kochen.

2. Die Paprika waschen, halbieren, von Kerngehäuse und Trennwänden befreien und klein würfeln. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Temperatur Paprikawürfel, Cashew-Kerne und Rosinen ca. 5 Minuten braten.
3. Den Reis dazugeben, etwas Wasser dazu gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren. Dazu passen gebratene Zucchini- oder Auberginenscheiben, sowie gegrilltes Fleisch.

„Zermanschter“ Linsen-Dipp

2 Knoblauch oder 1 kleines Stück zerriebenen Ingwer zu gekochten, „zermanschten“ Linsen geben und mit Gemüsestreifen als Dipp servieren.

Tipp: Ingwer hält im Gefrierfach ewig frisch.

Curry-Putenbrustfilet mit Sesam

Zutaten für 1 Person:

1 Putenbrustfilet
Salz
1 EL Sesamöl
1 TL Curry
1 EL Sesam

Das Filet kalt abspülen, trocken tupfen, salzen, mit Öl einstreichen, mit Curry einreiben und in den Sesamsamen wenden. Dann das Fleisch auf den heißen Grill legen und von jeder Seite ca. 6 Min. grillen.

Tomaten-Thunfischsauce

Zutaten für 2 Personen :

1 Dose gehackte Tomaten
1 Hand voll grüne Oliven
1 EL Olivenöl
1 Dose Thunfisch in Olivenöl (150g)
1 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 EL getrocknete Italienische Kräuter
evtl. 1 EL Gemüsebrühe

1. Die Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Oliven in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen alle Zutaten nacheinander dazugeben und zum

kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

Gemüse Antipasti

Zutaten für 4 Personen:

2 Zucchini
2 Auberginen
1 rote Paprikaschote
200 g Frühlingszwiebeln
500 g kleine Champignons
3 EL Olivenöl
8 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig
2 EL mittelscharfer Senf
8 EL Gemüsebrühe
4 TL gehackter Thymian
Salz, bunter Pfeffer

1. Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Kerngehäuse und Trennwänden befreien und grob würfeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Champignons halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten anbraten.
3. Zitronensaft, Essig, Senf, Brühe und Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse dekorativ auf Platten anrichten, mit dem Dressing beträufeln. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Möhren-Spargel-Crepes

Zutaten für 1 Person:

3 EL Mehl (1050)
5 EL Wasser
1 Ei
150 gr. Möhre (geraspelt)
Salz
4-5 Stangen Spargel
1 EL Rapsöl

1. Mehl mit Wasser und Ei verquirlen. Geraspelte Möhre hinzufügen. Salzen und 30 Min. quellen lassen.
2. Den Spargel schälen und in 1 Liter kochendem Salzwasser in ca. 8 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig einen dünnen Crêpe backen. Die Spargelstangen in den Crêpe einrollen und heiß servieren.

Gemüserezept

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
500 g rote Linsen (oder braune)
1 l Gemüsebrühe
1 Knollensellerie
1-2 Karotten
1 Stange Lauch (Porree)

Salz
Cayennepfeffer
Thymian (wenn möglich frisch)
etwas Akazienhonig
2 EL Schnittlauchröllchen

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen, Linsen und Brühe zugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.
3. In der Zwischenzeit Karotten, Lauch und Sellerie putzen und waschen. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Lauch in Ringe, Sellerie in Würfelchen schneiden. Karotten, Lauchringe und Sellerie zu den Linsen geben und 10 Minuten mitköcheln.
4. Das Gemüse mit Salz, Cayennepfeffer, Thymian und Honig abschmecken. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Gefüllte Zucchini

Zutaten für 2 Personen:

*1 Zucchini
Salz, Pfeffer
1 Tomate
100 g körniger Frischkäse
1 TL Paprikapulver
1 EL frische Thymianblättchen
1 EL Olivenöl*

1. Die Zucchini waschen, halbieren und aushöhlen. Das Zucchinifleisch fein würfeln und in eine Schüssel geben. Die Zucchini innen pfeffern und salzen.
2. Die Tomate kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, häuten, klein würfeln und zum Zucchinifleisch geben. Den Frischkäse dazugeben, mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und frischem Thymian würzen. Alles gut vermengen.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln, die Zucchini hineinlegen und mit der Masse füllen. 20–25 Minuten im heißen Ofen (Mitte, Umluft 180°) backen bis die Zucchini weich sind.

Rind-Bulgur-Bratlinge

Zutaten für 2 Personen:

*200ml Gemüsebrühe
60g Bulgur
1 kleine weiße Zwiebel
1/2 Bund Petersilie
150g Tatar
Salz
Pfeffer
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Paprikapulver rosenscharf
2EL + 2TL Olivenöl
300g Naturjoghurt*

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1. Die Brühe aufkochen, den Bulgur einstreuen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Bulgur, Zwiebel, Petersilie und Tatar mischen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver kräftig würzen. Daraus 8 Buletten formen.
3. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Bratlinge darin von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten. Den Naturjoghurt mit dem restlichen Öl verrühren, leicht salzen und zu den Bratlingen reichen.

Pasta-Auflauf Provenciale

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
3 rote Peperoni
3 Zucchini
1 Dose stückige Tomaten (400g)
3 EL Tomatenmark
2 EL gehacktes Basilikum
Salz, Pfeffer
225g Vollkorn-Pasta
100g Gruyère, frisch gerieben
frisches Basilikum zum Garnieren

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Peperoni waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Peperoni und Zucchini zugeben und unter Rühren weitere 5 Minuten dünsten.
3. Tomaten, Tomatenmark und Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Pasta in kochendem Salzwasser al dente

kochen, abgießen und unter das Gemüse mischen.

4. Die Nudel-Gemüse-Mischung in eine flache Auflaufform geben und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) backen bis der Käse goldbraun ist und Blasen wirft. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

Drei Minuten Brot

Zutaten für 1 Brot:

1 Würfel Hefe (oder Trockenhefe)
500 ml lauwarmes Wasser
200 gr. Roggenschrot und 300 gr. Dinkelvollkornmehl
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Leinsamen
2 TL Salz
Eventuell 1 EL Obstessig oder Brottrunk

1. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Der Teig ist ziemlich flüssig und von Hand nicht knetbar.
2. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben und in den kalten Backofen geben. Den Teig nicht gehen lassen. Das Brot bei 200° ca. 60 Min. backen (Umluft 170 Grad, Backzeit verkürzt sich auf 50 Min.)

Aprikosen Quark Brot

Zutaten für 1 Brot:

120 g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen
4 EL ungesüßter Apfelsaft
500 g feines Dinkel-Vollkornmehl
1 Würfel Hefe (42g)
170 ml lauwarme Milch
3 EL Ahornsirup
5 EL Rapsöl
200 g Magerquark
2 Eier und 1 Eigelb
1 Prise Salz
Öl für die Form

1. Aprikosen klein würfeln und ca. 30 Min. im Apfelsaft einweichen.
2. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln, mit 5 EL lauwarmer Milch und 1 EL Sirup verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben, zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
3. 100 ml lauwarme Milch, übrigen Sirup, ÖL, Quark, 2 Eier und Salz zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen.
4. Form einfetten. Backofen auf 200° vorheizen. Aprikosen abtropfen lassen, unter den Teig kneten. Den Teig in die

Form füllen und mehrfach diagonal einritzen.

5. Eigelb mit übriger Milch verquirlen, Brot damit bepinseln. Im Ofen (unten, Umluft 180°) 45 min. backen.

Joghurthörnchen

Zutaten für 16 Stück:

1 Würfel frische Hefe (42 g)
100 g lauwarmes Wasser
600 g Weizen- od. Dinkelmehl
2 Becher Joghurt
1 Ei
4 EL Öl
1 TL Salz

1. Hefe im Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
2. Teig noch einmal kräftig durchkneten, halbieren und auf bemehlter Arbeitsfläche zu zwei fingerdicken Kreisen ausrollen. Jede Teigplatte wie eine Torte in 8 Stücke teilen und von der breiten Seite her aufrollen. Auf ein gefettetes Backblech geben und noch einmal zugedeckt 5-10 Min gehen lassen. Auf mittlerer Schiene in den kalten Backofen geben und bei 220° ca. 25-30 Min. backen.

Chick Nuts = geröstete Kichererbsen

Zutaten für 1 Vorratsdose:

500 g getrocknete Kichererbsen
Cayennepfeffer
Salz

1. Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Dann die Erbsen durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Kichererbsen auf einem Backblech verteilen, mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen und bei 190 Grad ca. 45 Min. im Backofen trocknen, bis sie kross sind. Abkühlen lassen und luftdicht verpackt aufbewahren.

Zitronen-Ricottacreme mit Apfel

Zutaten für 2 Personen:

Schale und Saft einer Zitrone
1 Becher Ricotta (250 g)
1 EL Ahornsirup
2 Äpfel
2 EL Haferflocken

1. Den Schalenabrieb und den Saft von einer Bio-Zitrone mit dem Ricotta und dem Ahornsirup glattrühren.
2. Äpfel vierteln, vom Kernhaus befreien und fein reiben. Unter die Ricottacreme

rühren und mit den Haferflocken bestreut servieren.

Schoko-Nussquark

Zutaten für 2 Personen:

250g Magerquark
2 TL Schokopulver ohne Zucker
2 TL Akazienhonig
2 TL Mandelmus (Reformhaus)

Alle Zutaten miteinander glatt verrühren.

Tipp: Äpfel und Birnen halbieren und in Spalten schneiden. In die Quarkcreme dippen. Oder 2 Orangen klein würfeln, unter den Schoko-Nuss-Quark heben.

Nussmakronen

Zutaten für ca. 30 Stück:

5 Eiweiße
300 fein gemahlene Mandeln (alternativ: Haselnüsse, Walnüsse)
3 EL Reissirup
Saft einer halben Zitrone
5 EL Kokosöl (biologisch, kaltgepresst) oder Rapsöl

1. Eiweiß steif schlagen, Nüsse, Reissirup, Zitronensaft und Kokosöl unterheben.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Teelöffel kleine Makronen darauf setzen. Bei 150° ca. 20 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Quarkpudding

Zutaten für 12 Portionen:

500 g Magerquark
30 g ungeschwefelte, getrocknete Aprikosen
20 g Korinthen
40 g gehackte Mandeln
2 EL Zitronensaft
2 Eier
60 g weiche Butter
75 g Vollrohrzucker
50 g feine Vollkornhaferflocken
1 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
5 Messlöffel Johannisbrotkernmehl (Reformhaus)
1 TL Butter zum Einfetten für die Form
1 EL Vollkornsemmelbrösel

Pflaumensoße

750 g blaue Pflaumen
1/8 Liter ungesüßter Pflaumensaft
1 Stange Zimt

1. den Quark in einem Tuch ausdrücken. Aprikosen sehr klein würfeln, mit Korinthen und Mandeln mischen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Die Eier trennen. Eigelbe, Butter und Zucker schaumig schlagen, nach und nach Quark, Haferflocken, Zitronenschale und die Früchte-Mandel-Mischung unterrühren. Eiweiße mit dem Johannisbrotkernmehl steif schlagen und unterheben.

3. Eine Puddingform mit Deckel (1 1/2 Liter Inhalt) mit Butter einfetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Die Puddingmasse in die Form füllen mit dem Deckel fest verschließen. In einen Topf mit kochendem Wasser stellen und bei schwacher Hitze 1 Stunde und 10 Minuten garen.

4. für die Sauce die Pflaumen waschen, halbieren entsteinen und klein schneiden. mit dem Pflaumensaft und der Zimtstange aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln. Zimtstange entfernen, Pflaumen pürieren, zugedeckt kalt stellen.

5. die Puddingform aus dem Topf nehmen, 10 min stehen lassen, dann öffnen. Den Pudding vom Rand lösen, auf eine Platte stürzen. In Scheiben schneiden und mit der Pflaumensoße anrichten.

Himbeer-Eisdrink

75 g gefrorene Himbeeren mit 250 ml Buttermilch und 1 TL Akazienhonig pürieren und eiskalt genießen.

Johannisbeer-Muffins

Zutaten für 12 Stück:

100g Fruchtzucker
etwas gemahlene Vanille
1 Ei
60 g Raps- oder Nussöl
200 ml Naturjoghurt (max. 1,8 % Fett)
250 g Weizenmehl Type 1050 (oder 50:50
mit Weizenvollkornmehl)
1/2 Päckchen Weinstein-Backpulver
60 g gemahlene Haselnüsse
250 g gewaschene, gut getrocknete
Johannisbeeren

1. Zucker, Vanille und Ei schaumig rühren. Fett und Joghurt dazu geben. Mehl, Backpulver und Nüsse mischen und unterrühren. Die Beeren vorsichtig unterheben.
2. Das Muffinblech leicht fetten und den Teig zu 2/3 Höhe einfüllen. Bei 175-180° ca. 25 Minuten backen.

Schoko-Flammerie

Zutaten für 2 Personen:

40 g Bitterschokolade
200 ml fettarme Milch
2 1/2 Blätter Gelatine
1 TL Akazienhonig
2 TL gehackte Mandeln
50 g Schlagsahne

1. Bitterschokolade hacken. Die Milch erwärmen und die Schokolade darin bei geringer Hitze schmelzen. Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen.
2. Akazienhonig und Mandeln unter die Schokolade rühren. Masse vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Schoko-Masse auflösen.
3. Schoko-Masse ca. 20 Min. in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen, unter die Masse heben. Die Mousse in 2 mit kaltem Wasser ausgespülten Förmchen füllen und mind. 2 Stunden kaltstellen.

Mandel-Schoko-Plätzchen

Für 30 bis 40 Stück:

100g Schokolade (70 % Kakaoanteil)
4 Eiweiße
250g geriebene Mandeln
100g Fruchtzucker
30-40 kleine Backoblaten

1. Die Schokolade raspeln. Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach Zucker einrieseln lassen.
2. Backofen auf 180° vorheizen. Mandeln und Schokolade unter den Eischnee heben. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und die Oblaten darauf verteilen. Mit 2

Teelöffeln kleine Teighäufchen darauf setzen.

3. Die Makronen auf mittlerer Schiene im Ofen 15-20 Minuten backen.

Würzige Schokoplätzchen

Für ca. 30 Stück:

180g Weizenvollkornmehl
2 TL Weinstein-Backpulver
1,5 EL Kakaopulver
45g Fruchtzucker
1 TL Vanillezucker
1 Eigelb
50g Akazienhonig
3 Tropfen Bittermandelaroma
1/2 TL Zimt
je 1 Messerspitze Nelke und Muskatnuss
30 ml Rapsöl + 20 ml Wasser
40g Joghurt oder Magerquark
3 TL gemahlene Mandeln

Puderguss

75 g Puderzucker
1,5 EL Zitronensaft

1. Mehl mit Backpulver und Kakao mischen und sieben. Mit Zucker, Vanillezucker, Eigelb, Honig, Bittermandelaroma, Zimt, Nelke, Muskatnuss, Öl-Wasser und Joghurt (bzw. Quark) zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Klarsichtfolie gewickelt 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.

2. Backofen auf 180° Grad vorheizen. Teig portionsweise dünn ausrollen, Figuren ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Auf mittlerer Schiene (Umluft 160°) 8-10 Minuten backen. Plätzchen abkühlen lassen.

3. Für den Guss Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Plätzchen damit bestreichen. Trocknen lassen.

Schokoladencremefüllung

1/4 l + 4 EL Milch
2 Eigelbe
1 Päckchen Schokoladenpuddingpulver (Reformhaus)
75 g Fruchtzucker
2 Eiweiße

1. 4 EL Milch mit Eigelben, Puddingpulver und 15 g Fruchtzucker verrühren. Eiweiße mit dem restlichen Fruchtzucker steif schlagen.

2. Die restliche Milch zum Kochen bringen. Das angerührte Puddingpulver in die kochende Milch rühren. Eischnee unterrühren.

3. Die Schokocreme noch warm auf die Plätzchen streichen und trocknen lassen.