

Möhrensuppe mit Orangensaft und Ingwer

Zutaten

(für 2 Personen)

- 3 große Möhren
- 1 EL Rapsöl
- 300 ml Wasser
- 100 ml Orangensaft, 100% Frucht, ohne Zuckerzusatz
- 1 – 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 kleines Stück Ingwer
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- flüssiger Süßstoff nach Geschmack
- 100 ml fettreduzierte Sahne, z. B. Rama Cremefine oder Alpro® soya Cuisine, max. 17% Fett
- 1 EL gehackte Kürbiskerne

Zubereitung

Möhren putzen, waschen, schälen, klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten. Wasser und Orangensaft zugießen, zum Kochen bringen, mit gekörnter Gemüsebrühe würzen. 15 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Anschließend mit einem Passierstab pürieren. Ingwer schälen, fein reiben, in die pürierte Suppe geben. Mit Pfeffer und nach Geschmack etwas flüssigem Süßstoff abschmecken. Noch einmal aufkochen lassen und fett-reduzierte Sahne einrühren. Kürbiskerne hacken und zum Schluss auf die fertig portionierte Suppe streuen.

Nährwerte pro Portion:

19 g Eiweiß, 19 g Fett, 48 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe, 3,7 Broteinheiten (BE), 4,2 Kohlenhydrateinheiten (KE), 360 mg Cholesterin, 180 mg Natrium, 1.640 mg Kalium, 375 mg Phosphor, 440 kcal, 1.760 kJ



Tomatencrossies mit Rucola

Zutaten

(für 4 Personen)

- 1 kg Flaschentomaten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Rucola
- 60 g Parmesankäse am Stück
- 5 EL Wasser
- etwas Zitronensaft
- etwas Balsamicoessig, dunkel
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Salz, z. B. Kräuter-Jodsalz für Tomate-Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Ciabatta, 100 g

Zubereitung

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Auf 4 Tellern kreisförmig anrichten. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden, auf die Tomatenscheiben legen. Knoblauchzehen abziehen, ganz fein hacken oder durch eine Presse drücken. Rucola putzen, lange Stiele halbieren, waschen, trocknen und über die Tomaten streuen. Parmesankäse mit einem Parmesanhobel in dünne Scheiben hobeln, darüber verteilen. Wasser in einem Wasserkocher kurz erwärmen, mit Zitronensaft, Essig, gehacktem Knoblauch, Pfeffer und Tomatensalz mischen. Abschmecken und zum Schluss das Olivenöl unterschlagen. Marinade über das Gemüse träufeln. Brot zu den Tomaten reichen und zusammen genießen.

Nährwerte pro Portion:

9 g Eiweiß, 11 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 1 Broteinheit (BE), 1,2 Kohlenhydrateinheiten (KE), 10 mg Cholesterin, 305 mg Natrium, 695 mg Kalium, 200 mg Phosphor, 215 kcal, 860 kJ



Putengeschnetzeltes mit Schalotten und grünem Pfeffer

Zutaten

(für 2 Personen)

- 300 g Putenbrust
- 4 Schalotten
- 1 EL Rapsöl
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor
- 100 ml Wasser
- 100 ml fettreduzierte Sahne, z. B. Rama Cremefine oder Alpro® soya Cuisine, max. 17% Fett
- ½ TL grüne Pfefferkörner
- 1 TL Zitronensaft
- etwas geriebene Muskatnuss



Zubereitung

Putenbrust kalt waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten putzen, kalt waschen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Dann salzen und pfeffern. 3 Minuten auf mittlerer Flamme garen, dann Schalottenviertel zugeben. Weitere 3 Minuten garen und anschließend mit Wasser aufgießen. Mit geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme 5 bis 8 Minuten garen. Nun die fettreduzierte Sahne einrühren, Pfefferkörner zugeben, aufkochen lassen und mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer und nach Geschmack etwas Salz abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

37 g Eiweiß, 15 g Fett, 4 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe, 0 Broteinheiten (BE), 0 Kohlenhydrateinheiten (KE), 100 mg Cholesterin, 140 mg Natrium, 740 mg Kalium, 365 mg Phosphor, 270 kcal, 1.080 kJ

Kaffee creme mit Sauerkirschen

Zutaten

(für 2 Personen)

- 50 g Vollmilchschokolade
- 1,5 Blatt weiße Gelatine
- 50 ml Kokosmilch
- 2 EL lösliches Kaffeepulver
- 1 Ei
- 1 – 2 EL Streusüße auf Aspartambasis, z. B. Canderel Streusüße, oder natreen Feine Süsse
- 80 ml kalte, fettreduzierte Schlagsahne, max. 19 % Fett, z. B. Rama Cremefine oder Sahne von natreen
- 150 g abgetropfte Sauerkirschen ohne Zuckerzusatz
- 1 EL Kokoschips ohne Zucker

Zubereitung

Schokolade hacken, in eine feuerfeste Schüssel geben und über dem Wasserbad auflösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In der Kokosmilch das lösliche Kaffeepulver auflösen. Das Ei trennen, Eiklar zu steifem Schnee schlagen, kalt stellen. Kaffeekokosmilch mit dem Eigelb in einer feuerfesten Schüssel über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Gelatine ausdrücken, mit der gehackten Schokolade und der Streusüße dazugeben, in einer fest verschließbaren Schüssel eine Stunde kalt stellen. Dann kalte Sahne steif schlagen, mit dem festen Eiweiß vorsichtig unterrühren, wieder kalt stellen. Die Creme nach einer halben Stunde mit einem Schneebesen gut durchrühren. Die Hälfte der Creme in 2 Dessertgläser füllen, $\frac{2}{3}$ der abgetropften Sauerkirschen darauf verteilen, restliche Creme daraufgeben, zurück in den Kühlschrank stellen. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Fertig gelierte Creme aus dem Kühlschrank nehmen, mit restlichen Sauerkirschen und Kokoschips garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

8 g Eiweiß, 21 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, davon 13 g Zucker, 2 g Ballaststoffe, 2 Broteinheiten (BE), 2,5 Kohlenhydrateinheiten (KE), 120 mg Cholesterin, 70 mg Natrium, 335 mg Kalium, 150 mg Phosphor, 320 kcal, 1.280 kJ



Kaffee-Mandel-Shake

Zutaten

(für 2 Gläser à 200 ml)

- 2 Tassen Espresso
- 400 ml fettarme Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Mandelmus aus dem Glas
- 2 EL Schmelzflocken, 20 g
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 5 Tropfen Vanillearoma
- etwas flüssiger Süßstoff nach Geschmack
- 50 ml kalte fettarme Milch
- 1 Msp. Kakaopulver, ohne Zucker

Zubereitung

Espresso kochen und mit der Milch in ein hohes Gefäß geben, Mandelmus zugeben. Mit einem Schneebesen kräftig umrühren, bis sich alles in der Milch aufgelöst hat. Schmelzflocken einrühren, 5 Minuten stehen lassen. Dann mit Zimt, Vanillearoma und nach Geschmack etwas flüssigem Süßstoff abschmecken. Warm oder kalt in 2 Gläser füllen. Die kalte fettarme Milch mit einem Milchschaumer aufschlagen. Auf den Shake setzen und Kakaopulver darüberstäuben. Tipp: Mandelmus gibt es in Bioabteilungen von Supermärkten, im Biosupermarkt, Bioladen und Reformhaus. Es ist kühl und dunkel gelagert mehrere Wochen haltbar.

Nährwerte pro 200 ml Glas:

11 g Eiweiß, 10 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 1,5 Broteinheiten (BE), 1,8 Kohlenhydrateinheiten (KE), 15 mg Cholesterin, 115 mg Natrium, 480 mg Kalium, 310 mg Phosphor, 205 kcal, 820 kJ



Süßes Früchtebrot

Zutaten

(für 1 Brot, ca. 20 Scheiben)

- 125 g Pflaumen, getrocknet, ohne Stein
- 125 g Aprikosen, getrocknet
- 300 ml Wasser
- 1 Würfel frische Hefe oder 1 Tüte Trockenhefe
- 50 g brauner Zucker
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 125 g Vollkornhaferflocken
- 75 g Mandelstifte
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- ½ TL Zimt, gemahlen
- etwas flüssiger Süßstoff nach Geschmack



Zubereitung

Pflaumen und Aprikosen im Wasser 2 Stunden einweichen. Anschließend Einweichwasser aufbewahren, Obst grob hacken. ¼ Liter des Einweichwassers erwärmen, Hefe mit Zucker darin auflösen. Vollkornmehl mit Haferflocken in einer Schüssel mischen, eine Mulde eindrücken und aufgelöste Hefe dazugeben. Zu einem Vorteig kneten, zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Anschließend mit Trockenfrüchten, Nüssen, Zimt und etwas flüssigem Süßstoff zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig ein weiteres Mal zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Ofen auf 175° (Umluft: 160°, Gas: Stufe 2) vorheizen. Fertig gegangenen Teig zu einem Laib formen oder in eine gefettete Kastenform füllen. Auf der 2. Einschubleiste von unten 70 Minuten backen. Nach dem Backen komplett auskühlen lassen und in 20 Scheiben schneiden. Einzel verpackte Scheiben lassen sich gut einfrieren, das ganze Brot luftdicht in Alufolie verpackt bleibt bis zu einer Woche frisch.

Nährwerte pro Scheibe (ausgehend von 20 Scheiben):

4 g Eiweiß, 5 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 1,3 Broteinheiten (BE), 1,6 Kohlenhydrateinheiten (KE), 0 mg Cholesterin, 4 mg Natrium, 320 mg Kalium, 115 mg Phosphor, 135 kcal, 540 kJ

Kräuterplätzchen mit Dip

Zutaten

(für 12 Plätzchen)

Für die Plätzchen:

- ½ Bund glatte Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 75 g Weizenmehl, Type 1050
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor
- 1 Becher Schmand, 20% Fett, 150 g
- 30 g geriebener herzhafter Käse, z. B. Emmentaler
- 1 Eigelb
- 1 EL fettarme Milch

Für den Dip:

- 100 g Magerquark
- 50 g Kräuterfrischkäse, max. 13% Fett
- etwas Mineralwasser
- 1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. Currypulver
- etwas Salz, z. B. Jodsalz mit Fluor

Zubereitung

Backofen auf 200° (Umluft: 180° C, Gas: Stufe 3) vorheizen. Kräuter waschen, trocknen, fein hacken. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Schmand, Käse und Kräuter zugeben. Mit dem Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie oder auf einer Silikonbackunterlage mit einem Nudelholz mitteldick ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von 6 cm ausstechen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Plätzchen darauflegen. Eigelb mit Milch verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit für den Dip Quark mit Kräuterfrischkäse und Mineralwasser glatt rühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die fertig gebackenen Plätzchen schmecken warm und kalt sehr gut.

Nährwerte pro Plätzchen (ausgehend von 12 Plätzchen):

4 g Eiweiß, 4 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 0,3 Broteinheiten (BE), 0,4 Kohlenhydrateinheiten (KE), 40 mg Cholesterin, 35 mg Natrium, 50 mg Kalium, 75 mg Phosphor, 72 kcal, 288 kJ

