

HEYNE <



DAS
NEUE GROSSE

 **WeightWatchers®**

KOCHBUCH

Über 200 Rezepte und Tipps

Curry-Suppe mit Äpfeln

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks 1

Zutaten:

150 g Magermilch-Joghurt
3 TL Butter
3 TL Instant
4 Äpfel
800 ml Geflügelfond (Glas) ersatzweise 800 ml Gemüsebrühe
Currypulver
flüssiger Süßstoff
Salz

Zubereitung:

1. Äpfel würfeln, einige Spalten zurückhalten und die Apfelwürfel in Butter schmoren. Mit Currypulver und einer Prise Salz würzen. Geflügelfond zugeben und ca. 10. Minuten köcheln lassen.
2. 3 Esslöffel Joghurt in die Suppe einrühren und mit Süßstoff abschmecken. Restlichen Joghurt mit Currypulver vermengen. Curry-Suppe mit Apfelspalten und einem Curry-Joghurt-Klecks servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Nudel-Paprika-Suppe

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks 2

Zutaten:

1 TL Pflanzenöl
1000 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
140 g Suppennudeln, trocken
3 Zwiebeln
je 3 rote und grüne Paprikaschoten
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln, mit Öl in einem Topf anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Suppennudeln zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.
2. Suppe nochmals pikant mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 2 Points

Kerbel-Kartoffel-Cremesuppe

Suppen, Salate, Snacks **3**

Für 1 Person

Zutaten:

1 TL Pflanzenmargarine
1 Zwiebel
125 ml fettarme Milch
250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
3 Karotten
3 mittelgroße Kartoffeln
4 TL grob gehackter Kerbel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, Margarine in einem Topf zerlassen und Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

2. Karotten in sehr feine Streifen schneiden, mit Milch in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Suppe herausnehmen, pürieren und zurückgeben. Kerbel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Feine Champignonsuppe

Suppen, Salate, Snacks **4**

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Bund Petersilie
1 Liter Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 Zwiebeln
500 g Champignons
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Einige Champignonscheiben beiseite legen.

2. Zwiebelwürfel in einem Topf fettfrei andünsten, Champignonscheiben zufügen und unter Rühren kurz anbraten. Brühe angießen, aufkochen und 10 Minuten garen.

3. Etwas Petersilie beiseite legen, restliche Petersilie fein hacken, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignonsuppe mit restlichen Champignonscheiben und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 0 Points

Geeiste Gazpacho

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **5**

Zutaten:

½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
150 g stückige Tomaten (Konserven)
2 Knoblauchzehen
2 TL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprikaschote, Gurke und Knoblauchzehen würfeln und mit stückigen Tomaten pürieren.
2. Gazpacho mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1 - 2 Stunden einfrieren. Geeiste Gazpacho dekorativ mit Eiswürfeln anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Gefrierzeit: ca. 1 - 2 Stunden

Pro Person: 0 Points

Afrikanische Gemüsesuppe

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **6**

Zutaten:

1 Karotte
1 mittelgroße Kartoffel
1 TL Erdnusscreme
1 Zwiebel
1/8 Kopf Weißkohl
100 g Okraschoten (ersatzweise grüne Stangenbohnen)
2 Tomaten
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Cayennepfeffer
einige Blätter Zitronenmelisse
Salz

Zubereitung:

1. Zwiebel und Kartoffel würfeln, Karotte in Scheiben, Weißkohl in Streifen schneiden und alles fettfrei anrösten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren.
2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Tomatenspalten und Okraschoten in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen.
3. Suppe mit Erdnusscreme, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Zitronenmelisse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 2 Points

Melonen-Suppe

Für 2 Personen

Suppen, Salate, Snacks **7**

Zutaten:

1 Galiamelone
1 Honigmelone
1 rote Paprikaschote
4 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
4 EL Mineralwasser
Einige Spritzer scharfe Chilisauce
Saft einer Limette
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Honig- und Galiamelone grob würfeln und mit Frischkäse und Limettensaft pürieren. Mineralwasser unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilisauce abschmecken.*
- 2. Paprikaschote fein würfeln. Melonensuppe in tiefe Teller geben und mit Paprikawürfeln bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Basilikum-Suppe

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **8**

Zutaten:

1 Bund Basilikum
1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Mehl
2 TL Pflanzenöl
250 ml fettarme Milch
4 EL saure Sahne
4 Tomaten
600 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in erhitztem Öl kurz andünsten. Mehl darüber stäuben und mit Milch und Gemüsebrühe unter Rühren ablöschen. Basilikum bis auf einige Blätter für die Dekoration fein hacken, zur Suppe geben und alles pürieren.*
- 2. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, in Würfel schneiden, mit der sauren Sahne in die Suppe geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Basilikum bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1,5 Points

Feine Tomatensuppe

Suppen, Salate, Snacks **9**

Für 1 Person

Zutaten:

½ kleines Glas trockener Rotwein
½ TL Rosmarin
1 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker
1 TL Pflanzenöl
1 TL Zitronensaft
1 Zwiebel
100 g geschälte Tomaten (Konserve)
150 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)
2 TL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig anschwitzen.
2. Tomatenmark, Tomaten und Rosmarin hinzugeben. Rotwein und Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten unter Rühren etwas einkochen lassen.
3. Tomatensuppe mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan darüber streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2 Points

Rote Linsensuppe mit Curry-Croûtons

Suppen, Salate, Snacks **10**

Für 4 Personen

Zutaten:

1000 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
120 g rote Linsen (trocken)
2 Scheiben Toastbrot
2 TL Currypulver
2 TL Pflanzenöl
3 Zwiebeln
4 Karotten
4 TL Schnittlauchringe
8 Tomaten
Koriander
Kurkuma (ersatzweise Currypulver)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und mit den Zwiebeln und Karotten in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel-, Tomaten- und Karottenwürfel mit Linsen kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Für die Curry-Croûtons Toastbrot in Würfel schneiden, mit Currypulver bestäuben und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.
2. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma abschmecken und mit Croûtons sowie Schnittlauchringe bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Deftige Gulaschsuppe

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **11**

Zutaten:

1 Liter Fleischfond (Glas) ersatzweise Gemüsebrühe
1 TL Pflanzenöl
375 g Rindfleisch, mager
4 Karotten
4 Tomaten
4 Zwiebeln
getrockneter Majoran
je 1 grüne und gelbe Paprikaschote
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Rindfleisch und Zwiebeln in Würfel schneiden. Karotten in Scheiben schneiden.*
- 2. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel und Karottenscheiben zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Fond und 500 ml Wasser angießen und die Suppe ca. 20 Minuten garen.*
- 3. Tomaten und Paprikaschoten in Spalten schneiden, zur Suppe geben und weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran abschmecken und servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 1 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Käse-Cremesuppe

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **12**

Zutaten:

½ kleines Glas trockener Weißwein
1 mittelgroße Kartoffel
1 TL Schnittlauchringe
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
3 EL Schmelzkäse (25 % Fett i. Tr.)
3 Karotten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Kartoffel und Karotten fein würfeln, mit Gemüsebrühe aufkochen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten garen und pürieren.*
- 2. Schmelzkäse in die Suppe geben und Weißwein angießen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 3 Points

Russischer Borschtsch

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **13**

Zutaten:

1 kleiner Kopf Weißkohl
1 TL Kümmel
2 EL saure Sahne
2 EL Weißweinessig
2 EL Zucker
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch
200 g Rote Bete (Konserve)
300 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
375 g Rindfleisch, mager
4 mittelgroße Kartoffeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rindfleisch mit 500 ml Wasser aufsetzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30. Minuten garen.
2. Weißkohl und Lauch in Streifen schneiden, Rote Bete und Kartoffeln würfeln. Knoblauchzehen zerdrücken, mit Gemüse, Kümmel und Brühe zum Fleisch geben. Eintopf zugedeckt weitere 20 Minuten garen.
3. Tomaten und Paprikaschoten in Spalten schneiden, zur Suppe geben und weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Pro Person: 4 Points

Mango-Sprossen-Salat

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **14**

Zutaten:

1 Blattsalat
2 Chicorée
2 kleine frische Mangos (400 g)
2 kleine Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
200 g frische Sojasprossen
4 TL Pflanzenöl
4 TL Sojasauce
8 EL Kresse
8 TL Sherry-Essig
grob geschroteter Pfeffer

Zubereitung:

1. Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Chicorée in Blätter teilen, Paprikaschoten in feine Streifen, Mango in dünne Spalten schneiden und alles mit Sojasprossen und Kresse mischen.
2. Zwiebeln fein hacken, mit Essig, Öl und Sojasauce verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat eben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2 Points

Gaisburger Marsch

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **15**

Zutaten:

1 EL gegarte Spätzle
1 Karotte
1 kleines Stück Rindfleisch (mager 125 g)
1 Stange Bleichsellerie
1 Stange Lauch
2 TL Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rindfleisch mit 500 ml Wasser bedecken und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Karotte und Bleichsellerie in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden, zu dem Fleisch geben und weitere 10 Minuten garen.
3. Fleisch herausnehmen und würfeln. Fleischwürfel und Spätzle in die Suppe geben und erhitzen. Gemüsebrühe in der Suppe auflösen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Paprika-Chinakohl-Salat

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **16**

Zutaten:

1 Chinakohl
2 rote und 1 gelbe Paprikaschote
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
250 g gemischte Sprossen (z. B. Mungobohnen, Alfalfasprossen, Radieschensprossen)
4 TL Senf
8 EL gehackte Petersilie
8 EL Weißweinessig
8 TL Walnussöl
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprikaschoten in Rauten, Chinakohl in Streifen schneiden und mit Sprossen mischen. Petersilie unterheben.
2. Brühe mit Senf und Essig verrühren, Öl unterschlagen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit Dressing vermengen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2 Points

Großer Fitness-Salat

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **17**

Zutaten:

1 Bund Karotten
1 Fenchelknolle
1 Glas Buttermilch
1 kleiner Blumenkohl
1 Kopf Lollo rossa
100 g Alfalfasprossen (ersatzweise andere Sprossen)
100 g Zuckerschoten
150 g Champignons
150 g fettarmer Joghurt
2 Kohlrabi
200 g Broccoli
200 g Rosenkohl
einiger Tropfen flüssiger Süßstoff
je 1 rote und grüne Paprikaschote
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Broccoli und Blumenkohl in Röschen teilen, Rosenkohl halbieren, Fenchelknolle vierteln und den Strunk herausschneiden, mit den Paprikaschoten in Steifen und Pilze in Scheiben schneiden. Lollo rossa in mundgerechte Stücke zupfen, Kohlrabi in Stifte schneiden, die Karotten schälen, aber etwas von dem Grün stehen lassen.*
- 2. Broccoli- und Blumenkohlröschen, Zuckerschoten, Rosenkohl, Fenchel, Kohlrabi stifte und Karotten in kochendem Salzwasser ca. 5. Minuten blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.*
- 3. Blanchiertes Gemüse mit Paprikastreifen, Lollo rossa und Pilzscheiben mischen, auf Tellern anrichten und die Sprossen darauf vereilen. Für den Dressing Buttermilch, Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.*

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 1 Point

Orientalischer Salat

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **18**

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Msp. Kardamom
1 Msp. Kreuzkümmel
12 Tomaten
250 g fettarmer Joghurt
3 TL Zitronensaft
500 g Kichererbsen (Konserven)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen abtropfen lassen, Tomaten in dünne Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie grob hacken. Alle Salatzutaten vermischen.
2. Für das Dressing Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Dressing mit Kardamom, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken. Dressing über den Salat geben, kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3 Points

Gemüsesalat „Bistro“

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **19**

Zutaten:

1 Bund weiße Rüben (ersatzweise weiße oder rote Radieschen)
1 Fenchelknolle
1 Zucchini
125 ml fettarme Milch
150 g Broccoli
150 g Maiskolben (Konserven)
2 rote Zwiebeln
2 TL Senf
375 g fettarmer Joghurt
4 Karotten
4 Stangen Staudensellerie
4 Tomaten
5 EL Kidneybohnen (Konserven)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fenchelknolle und Paprikaschoten in Streifen schneiden und Broccoli in Röschen teilen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Zucchini und Sellerie in Scheiben, Karotten in Stifte schneiden und Tomaten achteln. Rüben halbieren und einen Teil des Grüns dabei stehen lassen. Das Gemüse zusammen mit Kidneybohnen und Maiskolben auf großen Tellern anrichten.
2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Für das Dressing Joghurt mit Milch und Senf glatt rühren. Zwiebelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie etwas Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 2 Points

Wiesensalat mit Kartoffel-Vinaigrette

Für 2 Personen

Suppen, Salate, Snacks **20**

Zutaten:

1 mittelgroße Kartoffel
600 g Frühlingssalate und -kräuter (z. B. Rauke, Kerbel, Sauerampfer)
125 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
3 EL Weißweinessig
2 Scheiben Toast
1/8 Liter Gemüsebrühe (1TL Instant)

Zubereitung:

- 1. Kartoffel würfeln und ca. 10 Minuten in der Brühe garen. In der Zwischenzeit die Salate bzw. Kräuter in mundgerechte Stücke zupfen.*
- 2. Milch zur Kartoffel geben alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Süßstoff und Essig abschmecken.*
- 3. Für die Croûtons Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten. Salatzutaten dekorativ auf einem Teller anrichten, mit warmen Dressing beträufeln und mit Croûtons bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2 Points

Radischen-Salat-Mix

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **21**

Zutaten:

½ Salatgurke
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
1 Kopf Eichblattsalat
1 rote Zwiebel
100 g Sojasprossen
2 Bund Radieschen
3 EL Zitronenessig (ersatzweise Obstessig)
3 TL Sonnenblumenöl
4 Brötchen
4 TL flüssiger Honig
5 EL Gemüsebrühe (½ TL Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden, Dill und Petersilie hacken und alles mit Sojasprossen vermischen.*
- 2. Für das Dressing Zwiebeln fein würfeln, mit Honig, Öl, Brühe und Essig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Radieschen-Salat-Mix mit Brötchen servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 3 Points

Paprika-Thunfisch-Salat

Suppen, Salate, Snacks **22**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Essig
1 Knoblauchzehe
180 g Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)
2 Schalotten
2 TL Kräuter der Provence
2 TL Rosmarin
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
4 Tomaten
8 Scheiben Baguettebrot
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschote
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Paprikaschoten und Schalotten würfeln, mit Thunfisch und Rosmarin vermengen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken.*
- 2. Knoblauchzehe halbieren und Baguettebrotsscheiben damit einstreichen. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel, Käse und Kräuter der Provence vermengen und auf den Baguettebrotsscheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten gratinieren und zu dem Paprika-Thunfisch-Salat servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 4 Points

Feldsalat mit Champignon-Dressing

Suppen, Salate, Snacks **23**

Für 4 Personen

Zutaten:

2 TL italienische Kräuter
4 TL Sesam
500 g Feldsalat
600 g kleine Champignons
8 TL Pflanzenöl
8 TL weißer Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Feldsalat auf 4 Tellern verteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit Essig übergießen.*
- 2. Sesam in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldbraun anrösten. Champignons mit dem Garsud auf dem Feldsalat verteilen und mit Sesam bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Orientalischer Bulgur-Salat

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **24**

Zutaten:

1 TL Honig
160 g Bulgur
2 Bund glatte Petersilie
2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
2 TL Erdnussöl
4 TL gehackte Cashewnüsse
50 g getrocknete Tomaten
600 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Currypulver
Kreuzkümmel
Salz

Zubereitung:

1. Bulgur in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen. Tomaten würfeln, ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Beides abgießen und abkühlen lassen. Petersilie grob hacken und mit Bulgur, Tomaten und Cashewnüssen mischen.

2. Erdnussöl mit Honig und Limettensaft verrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Currypulver abschmecken. Dressing mit dem Salatzutaten vermengen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Bunter Salat mit Käse

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **25**

Zutaten:

2 Karotten
2 TL Zitronensaft
240 g Artischockenherzen (Konserven)
250 g Champignons
250 g grüner Spargel
250 ml Buttermilch
3 Scheiben Käse (30 % Fett i. Tr.)
5 EL Orangensaft ohne Zucker
bunter Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Karotten in feine Scheiben schneiden. Artischockenherzen und Champignons vierteln. Käse in Streifen schneiden und alles vermengen.

2. Buttermilch mit Orangen- und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 2 Points

Linsensalat mit Zwiebeldressing

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **26**

Zutaten:

1 EL Zucker
1 kleines Glas trockener Rotwein
2 EL Senf
2 TL Pflanzenöl
2 Zucchini
240 g rote Linsen, trocken
4 EL Weißweinessig
4 Schalotten
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
je 1 gelbe und rote Paprikaschote
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Linsen in der Brühe ca. 5 Minuten garen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen.
2. Zucchini würfeln, Paprikaschoten in Streifen schneiden und mit den Linsen vermengen.
3. Schalotten in Ringe schneiden. Schalottenringe fettfrei in einer Pfanne andünsten. Zucker darüber streuen, mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Senf mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, zu den Schalotten geben und warm auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Nussiger Paprika-Karotten-Salat

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **27**

Zutaten:

1 EL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
1 Zweig Dill
2 TL gehobelte Mandeln
2 TL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
3 Karotten
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
je 1 rote und grüne Paprikaschote

Zubereitung:

1. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Karotten raspeln und mit Mandeln vermengen.
2. Für das Dressing Olivenöl, Brühe und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken. Paprika-Karotten-Salat mit Dressing vermengen und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3 Points

Birnen-Camembert-Snack

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **28**

Zutaten:

120 g Camembert (30 % Fett i. Tr.)
3 TL gehackte Walnüsse
300 g Magerquark
4 reife Birnen
4 Scheiben Vollkornbrot
4 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Camembert zerdrücken, mit Quark und gehackten Walnüssen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Vollkornbrot toasten. Birnen halbieren und 4 Hälften in Spalten schneiden. Getoastete Brotscheiben und Käsecreme bestreichen, mit Birnenspalten belegen und restliche Käsecreme in die übrigen Birnenhälften füllen. Toast und Birnenhälften auf Tellern anrichten, mit Honig beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Pfeffer-Makrele auf Salatbett

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **29**

Zutaten:

1 ½ Kopf Endiviensalat
2 Msp. Meerrettich
250 g fettarmer Joghurt
4 kleine Pfeffer-Markrelenfilets, geräuchert (à 75g)
4 TL Dill
4 TL Essig
4 TL Pflanzenöl
4 TL Senf
4 TL Weißweinessig
8 Tomaten
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
grob geschroteter Pfeffer
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten achteln und auf Tellern anrichten.
2. Senf mit Joghurt, Essig, Meerrettich und Dill zu einem Joghurt-Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Essig und Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Makrele und Joghurt-Dressing auf dem Salat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 5 Points

Tortellini-Salat

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **30**

Zutaten:

250 g fettarme Joghurt
4 Lauchzwiebeln
4 TL Pflanzenöl
400 g Rote Bete (Konserve)
480 g verzehrfertige Tortellini
6 TL gehackte Walnüsse
8 EL Rote Bete-Saft (Konserve)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete in Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
2. Rote Bete-Saft, Öl und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Walnüsse zugeben. Tortellini mit Roter Bete, Lauchzwiebeln und Dressing vermischen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 5 Points

Bananen-Schinken-Toast

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **31**

Zutaten:

1 Netzmelone
1 Orange
2 Kiwis
2 kleine Bananen
2 TL Currypulver
2 TL Zitronensaft
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
4 TL Halbfettmargarine
8 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, bunter Pfeffer

Zubereitung:

1. Toastbrot tosten, mit Margarine bestreichen und mit Pfeffer bestreuen. Bananen längs halbieren und mit Schinken umwickeln.
2. Toastbrot mit Schinken-Banane belegen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und mit Käse bestreuen. Bananen-Schinken-Toast im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.
3. Von der Netzmelone kleine Kugeln ausstechen, Orange filetieren, Kiwis in Stücke schneiden, Zitronensaft zugeben, alles mit Süßstoff abschmecken und zu den Bananen-Schinken-Toasts servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Roastbeef-Sandwich

Für 2 Personen

Suppen, Salate, Snacks **32**

Zutaten:

½ Bund Radieschen
½ kleine Salatgurke
1 Scheibe Toastbrot
2 EL Mineralwasser
2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
3 EL Magerquark
4 Scheiben Roastbeef
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Radieschen und Salatgurke fein würfeln, Quark, Mineralwasser und Gemüse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Toastscheiben diagonal halbieren. 2 Scheiben Vollkorn-Toast mit Quarkmasse bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Roastbeef belegen. Mit Toasthälften abdecken und wie untere belegen. Mit restlichen Vollkorn-Toasts abdecken. Roastbeef-Sandwich zum Mitnehmen in Folie einschlagen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3 Points

TV-Snacks

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **33**

Zutaten:

1 Kohlrabi
3 Stangen Bleichsellerie
4 Karotten
je 1 gelbe, rote und grüne Paprikaschoten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotten und Kohlrabi in Stifte und Bleichsellerie in Stücke schneiden. ½ rote Paprikaschote würfeln, restliche Paprikaschoten in Streifen schneiden.
2. Für den Paprika-Dip Chilischoten in feine Ringe schneiden und mit Quark, Paprikawürfeln und Paprikapulver pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für den Dill-Dip fein hacken, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für den Curry-Dip Hüttenkäse mit Currypulver und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
5. Gemüse auf einer Platte anrichten. Dips in kleine Schüsseln füllen und nach Wunsch garnieren.

Paprika-Dip

1 rote Chilischote
225 Magerquark
1 TL Paprikapulver

Dill-Dip

½ Bund Dill (ersatzweise Petersilie)
250 g fettarme Joghurt
1 EL Zitronensaft

Curry-Dip

6 EL Hüttenkäse
2 TL Currypulver
1 EL Balsamicoessig
einige Tropfen Süßstoff

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person und Dip: 2 Points

Italienische Tramezzini

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **34**

Zutaten:

Für die Gemüse-Tramezzini

½ Kohlrabi
½ TL Paprikapulver, edelsüß
½ Zucchini
1 Karotte
100 g fettarme Joghurt
2 Scheiben Toastbrot
4 EL Mayonnaise (20 % Fett)
Salz, Pfeffer

Für die Rucola-Salami-Tramezzini

1 TL Balsamicoessig
1 TL Sojasauce
100 g Rucola
2 Scheiben Toastbrot
2 TL Tomatenmark
40 g Salami
Chilipulver
einige Tropfen Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Gemüse-Tramezzini Joghurt mit Mayonnaise und Paprikapulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in Stifte schneiden. Toastbrot mit einem Teil Paprika-Joghurt bestreichen, mit einem Teil der Gemügestifte belegen, mit zweitem Toast abdecken und vierteln. Verbliebenen Paprika-Joghurt als Dip zu restlichen Gemügestiften servieren.

2. Für die Rucola-Salami-Tramezzini Tomatenmark mit Sojasauce und Essig verrühren und mit Süßstoff, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Salami in Streifen schneiden. Beide Toastscheiben mit Tomatencreme bestreichen, mit Rucola und Salamisteifen belegen, vierteln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Zucchini-Rollen und Knabber-Sticks

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **35**

Zutaten:

Für die Zucchini-Rollen:

1 EL gehackte Pfefferminze
150 g fettarmer Joghurt
2 TL Zitronensaft
2 Zucchini
90 g Ziegenkäse
Salz, Pfeffer

Für die Knabber-Sticks:

½ Bund Schnittlauch
2 TL mittelscharfer Senf
4 Brotsticks (Grissini)
4 dünne Scheiben gekochter Schinken, ohne Fett (à 40 g)
50 g fettarmer Joghurt
Chilipulver
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Für die Zucchini-Rollen Ziegenkäse mit Joghurt pürieren, Pfefferminze unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini längs in feine Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei mit 2 Esslöffeln Wasser vorn beiden Seiten kurz anbraten. Zuchinischeiben mit der Ziegenkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit Spießen feststecken.

2. Toastbrot mit Schinken-Banane belegen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und mit Käse bestreuen. Bananen-Schinken-Toast im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Knusper-Fladen

Für 8 Personen

Suppen, Salate, Snacks **36**

Zutaten:

1 TL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Würfel frische Hefe
2 EL Hartweißengrieß
440 g Mehl

Zum Bestreuen:

1 EL grobes Salz
1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL Pizza-Gewürz
2 EL Schwarzkümmel

Zubereitung:

1. Mehl mit Salz und Zucker in eine Schüssel sieben. Hefe zerbröseln, in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Mehl vermischen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Teig mit den Händen durchkneten und 21 Kugeln formen. Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen, die Kugeln zu runden Fladen flach drücken und zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.
3. Fladen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen, mit Olivenöl einstreichen und nach Wunsch mit Salz, Schwarzkümmel, Pizza-Gewürz oder gehacktem Knoblauch bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 45 Minuten
Backzeit: ca. 12 Minuten

Pro Person: 3 Points

Knusper-Toast mit Blattspinat

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **37**

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
100 g Champignons
150 g Blattspinat
1 Prise geriebene Muskatnuss
2 Scheiben Toastbrot
3 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauchzehe zerdrücken, Schalotte fein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalottenwürfel in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Champignons und Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten garen.
2. Toastbrot knusprig tosten, mit Gemüse belegen und mit geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Birnen-Carpaccio mit Käse und Nüssen

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **38**

Zutaten:

1 Birne
1 TL Balsamicoessig
1 TL Honig
1 TL Nussöl
1 TL Zitronensaft
2 EL gehobelter Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
5 Cashewnüsse

Zubereitung:

1. Birne in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Cashewnüsse grob hacken und mit Parmesan über das Birnen-Carpaccio streuen
2. Öl mit Essig, Zitronensaft und Honig verrühren, das Birnen-Carpaccio damit beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3 Points

Lachstoast „Kopenhagen“

Für 1 Person

Suppen, Salate, Snacks **39**

Zutaten:

½ TL Dill
1 EL saure Sahne
1 mittelgroßer Apfel
1 Scheibe Räucherlachs (60 g)
1 Scheibe Toastbrot
1 Stange Sellerie
2 TL Zitronensaft
Currypulver
einige Tropfen Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Saure Sahne mit Dill verrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Toastbrot toasten, mit Dill-Sahne bestreichen und mit Räucherlachs belegen.
2. Aus einem Apfelviertel einen Fächer schneiden und auf den Toast legen. Restlichen Apfel würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie in Scheiben schneiden, mit den Apfelwürfeln mischen, mit Salz, Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken und zu dem Lachstoast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Italienischer Brotaufstrich

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **40**

Zutaten:

1 Bund Rucola
1 EL Balsamicoessig
2 Tomaten
4 EL geriebener Pecorino (32 % Fett i. Tr.)
4 EL Hüttenkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten entkernen, mit Rucola fein würfeln und mit Hüttenkäse und Pecorino vermengen.
2. Mit Essig zu einer geschmeidigen Creme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Gemüsecreme-Aufstrich

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **41**

Zutaten:

1 Bund Schnittlauch
1 EL Pinienkerne
1 EL Zitronensaft
1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote
150 g Magermilch-Joghurt
2 Karotten
8 TL Mayonnaise (20 % Fett)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotten, Paprikaschote und Zucchini in sehr feine Würfel, Schnittlauch in feine Ringe schneiden.
2. Joghurt mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsewürfel und Pinienkerne unterrühren und nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Orientalischer Brotaufstrich

Für 4 Personen

Suppen, Salate, Snacks **42**

Zutaten:

½ Bund Petersilie
2 EL Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
2 EL Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
4 schwarze Oliven, kernlos
80 g Bulgur
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Bulgur waschen und in Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Tomaten in Würfel, Frühlingszwiebeln und Oliven in Ringe schneiden.*
- 2. Petersilie hacken, Schafkäse fein würfeln und mit Zitronensaft pürieren. Bulgur gut abtropfen lassen, mit Gemüse und Schafkäse Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Einweichzeit ca. 30 Minuten

Pro Person: 2 Points

Gemüse-Puffer mit Tomatenquark

Für 1 Person

Kartoffeln, Nudeln, Reis **43**

Zutaten:

½ Bund Schnittlauch
1 Ei
1 Karotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Currypulver
1 Zucchini
150 g Magermilch-Joghurt
2 EL Mineralwasser
2 Tomaten
250 g Kartoffeln
3 EL Magerquark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Karotte, Zucchini und Kartoffeln fein reiben, mit 1 Prise Salz vermengen, ca. 5 Minuten ruhen lassen und die austretende Flüssigkeit abgießen. Knoblauchzehe zerdrücken, zu dem geraspelten Gemüse geben, Ei untermengen und mit Currypulver und Pfeffer würzen.*
- 2. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und kleine Gemüse-Puffer darauf von beiden Seiten goldbraun backen.*
- 3. 1 Tomate würfeln, die andere Tomate in Spalten, Schnittlauch in Ringe scheiden. Joghurt, Quark und Mineralwasser glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Tomatenwürfel und Schnittlauchringe darunter mischen, mit Gemüse-Puffern und Tomatenspalten servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

Spinat-Kartoffel-Gratin

Für 1 Person

Kartoffeln, Nudeln, Reis **44**

Zutaten:

1 EL Mehl
1 EL saure Sahne
1 kleine Knoblauchzehe
125 ml fettarme Milch
2 EL geriebener Emmentaler (30 % Fett i. Tr.)
3 mittelgroße gekochte Kartoffeln
300 g frischer Blattspinat (ersatzweise TK)
Geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spinat waschen und tropfnass in einem Topf bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Knoblauchzehe fein würfeln, zu dem Spinat geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Spinat in eine Auflaufform schichten. Milch, Mehl und saure Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gratin gießen.
3. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Kartoffeln in Kerbelsauce mit Lachsstreifen

Für 1 Person

Kartoffeln, Nudeln, Reis **45**

Zutaten:

1 Scheibe Räucherlachs (60 g)
1 TL gehackter Kerbel
1 Zwiebel
125 Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Schmelzkäse (25 % Fett i. Tr.)
200 g junge Zucchini
300 g gekochte Frühkartoffel
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen und Schmelzkäse unter Rühren darin auflösen. Kerbel zugeben, alles pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
2. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Spinat in eine Auflaufform schichten. Milch, Mehl und saure Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und über das Gratin gießen.
3. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Bunte Bratkartoffeln mit Salat

Kartoffeln, Nudeln, Reis **46**

Für 1 Person

Zutaten:

½ Bund Radieschen

½ Kopfsalat

½ Päckchen Fix für Salatsauce

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 TL Pflanzenöl

1 TL Schnittlauchringe

4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

je 1 rote und gelbe Paprikaschote

Majoran

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Kartoffeln in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelscheiben salzen und knusprig braten.*
- 2. Paprikaschoten in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, alles zu den Kartoffeln geben und weitere 5 Minuten unter Rühren braten.*
- 3. Fix für Salatsauce mit 3 Esslöffeln Wasser verrühren. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen in Scheiben schneiden und mit dem Dressing vermengen.*
- 4. Bratkartoffeln mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und mit Schnittlauchringen bestreut zu dem Salat servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 3 Points

Frühlingskartoffeln mit bunten Dips

Kartoffeln, Nudeln, Reis **47**

Für 1 Person

Zutaten:

300 g kleine festkochende Frühkartoffeln

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.

Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 2 Points

Folgende Dips dazu:

1. Romanesco Joghurt-Dip

Für 1 Person

Zutaten:

½ TL Zitronensaft
100 g fettarmer Joghurt
100 g Romanesco
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Romanesco in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, im Blitzhacker sehr fein hacken und mit Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken und zu den Frühkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 1 Point

2. Frischer Tomaten-Dip

Für 1 Person

Zutaten:

½ Bund Basilikum
1 kleine Karotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 Zwiebel
200 g passierte Tomaten
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe hacken, Karotte raspeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, Karottenraspel zugeben, kurz mit dünsten, passierte Tomaten angießen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen.
2. Dip mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Basilikum hacken, zum Dip geben und zu den Frühkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 1 Point

3. Kräuter-Dip

Für 1 Person

Zutaten:

½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 EL saure Sahne
1 kleine Gewürzgurke
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
150 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Saure Sahne, Joghurt, Senf und Zitronensaft vermischen. Gewürzgurke sehr fein würfeln, Kräuter fein hacken und beides unter die Joghurt-Mischung geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und zu den Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2 Points

Kartoffeln-Terrine

Kartoffeln, Nudeln, Reis **48**

Für 1 Person

Zutaten:

1 Lauchzwiebel
150 g Gemüsebrühe (1TL Instant)
2 gekochte Kartoffeln
2 Tomaten
3 Blatt Gelatine
6 EL Magerquark
6 Radieschen
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Eine Form nach Wahl (rund oder eckig) mit kaltem Wasser ausspülen und mit Frischhaltefolie auskleiden.*
2. *Kartoffeln in Stifte, Tomaten in Spalten und Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Gemüsebrühe und Quark verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.*
3. *Gelatine ausdrücken und in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur oder in der Mikrowelle schmelzen. Nach und nach etwas Quarkmasse unterrühren, dann die Gelatinemasse zum restlichen Quark geben und glatt rühren. Kartoffelstifte, Tomatenspalten und Lauchzwiebelringe unter die Quarkmasse geben und alles in die vorbereitete Form füllen. Kartoffel-Terrine im Kühlschrank mindestens 3 Stunden erstarren lassen.*
4. *Radieschen rosettenförmig einritzen, Terrine aus der Form stürzen, Frischhaltefolie abziehen und in Scheiben geschnitten mit Radieschen dekoriert servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Kühlzeit: mindestens 3 Stunden

Pro Person: 4 Points

Kartoffel-Lasagne

Kartoffeln, Nudeln, Reis **49**

Für 1 Person

Zutaten:

1 Msp. Geriebene Muskatnuss
1 TL Margarine
1 TL Mehl
1 Zwiebel
125 ml fettarme Milch
150 ml passierte Tomaten (Konserve)
2 EL geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
2 EL Tatar (60 g)
2 TL gehackte Kräuter
2 Tomaten
3 gekochte Kartoffeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und mit Tatar in einer beschichteten Pfanne fettfrei knusprig braun braten. Tomatenwürfel, passierte Tomaten und Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
2. *Mehl und Margarine verkneten, Milch aufkochen und mit „Mehlbutter“ andicken. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.*
3. *Kartoffeln in Scheiben schneiden und abwechselnd mit Tatarmasse und heller Sauce in eine flache Auflaufform einschichten. Kartoffel-Lasagne mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 6 Points

Dänische Karamell Kartoffeln

Kartoffeln, Nudeln, Reis **50**

Für 1 Person

Zutaten:

1 EL Zucker
1 Pfirsich
1 TL Pflanzenmargarine
100 g Erdbeeren
3 Stangen Rhabarber
300 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
4 EL Wasser
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

- 1. Kartoffeln ca. 20 Minuten garen und heiß pellen.*
- 2. Rhabarber in Scheiben schneiden, mit wenig Wasser in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen lassen. Rhabarber etwas abkühlen lassen, dann mit Süßstoff abschmecken. Pfirsich und Erdbeeren in Spalten schneiden und mit dem Rhabarber mischen.*
- 3. Zucker in einer beschichteten Pfanne goldbraun karamellisieren lassen. Margarine hinzugeben und schmelzen lassen. Pfanne kurz von der Platte nehmen, Wasser angießen, dann Karamell loskochen. Kartoffeln in die Pfanne geben und rundherum karamellisieren. Kartoffeln noch warm mit Fruchtsalat servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Mini-Puffer mit Kürbis

Kartoffeln, Nudeln, Reis **51**

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Ei
1 EL gehackte Erdnüsse
1 EL Stärkemehl
1 TL gehackte Gartenkräuter
1 TL Halbfettmargarine
100 g Kürbis, süß-sauer eingelegt
2 Zucchini
300 g kleine Kartoffeln
6 EL Magerquark
Currypulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Kartoffel reiben, Kürbis in sehr feine Streifen schneiden und beides mit Erdnüssen, Ei und Stärkemehl vermengen. Masse mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.*
- 2. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel-Kürbis-Masse esslöffelweise darauf geben und von jeder Seite ca. 5 Minuten goldgelb backen.*
- 3. Quark und Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zucchini in Scheiben schneiden, ca. 5 Minuten darin dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Quark-Kräuter-Dip zu den Puffern servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

Maronen-Kartoffel-Soufflê

Kartoffeln, Nudeln, Reis **52**

Für 1 Person

Zutaten:

4 Maronen
200 g Kartoffeln
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Eiweiß
Salz
1 Orange
1 Kiwi
3 EL Vanillesauce, Fertigprodukt
½ TL Puderzucker

Zubereitung:

- 1. Maronen und Kartoffeln würfeln und in Apfelsaft und Wasser ca. 15 Minuten kochen. Maronen- und Kartoffelwürfel pürieren, mit Süßstoff abschmecken und abkühlen lassen.*
- 2. Eiweiß mit einer Prise Salz seif schlafen, vorsichtig unter die Kartoffel-Maronen-Masse ziehen und in eine Souffléform füllen. Souffléform auf eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne oder eine flache Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.*
- 3. Orange filetieren, Kiwi in Spalten schneiden. Vanillesauce auf einen Teller gießen, Orangen, und Kiwispalten dekorativ am Rand anrichten. Soufflé in die Tellermitte setzen und mit Puderzucker bestäubt servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 6 Points

Kartoffelwaffeln mit Lauch

Kartoffeln, Nudeln, Reis **53**

Für 1 Person

Zutaten:

1 kleine Stange Lauch
250 g Kartoffeln
2 EL geriebener Emmentaler (30 % Fett i. Tr.)
1 Ei
4 TL Kondensmilch (4 % Fett)
1 EL Kartoffelstärke
Salz, Pfeffer
½ Knoblauchzehe
2 EL saure Sahne
1 TL gehackte Gartenkräuter

Zubereitung:

- 1. Lauch in feine Ringe schneiden und kurz blanchieren. Kartoffeln reiben und mit Lauchringen, Emmentaler, Ei, Kondensmilch und Kartoffelstärke vermengen. Kartoffel-Lauch-Masse mit Salz und Pfeffer würzen.*
- 2. Ein beschichtetes Waffeleisen erhitzen und nacheinander 2 Waffeln darin goldbraun backen. Knoblauchzehe fein hacken, mit saurer Sahne und Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Waffeln servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 7 Points

Kartoffeltorte mit Krabben

Kartoffeln, Nudeln, Reis **54**

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kg gekochte Kartoffeln
2 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
200 g frische Nordseekrabben
½ TL gehackter Dill
4 Eier
100 g fettarmer Joghurt
1 Glas Orangensaft, ohne Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Äpfel
400 g Feldsalat

Zubereitung:

- 1. Zwiebel würfeln, Knoblauchzehe hacken und Kartoffeln in dicke Scheiben schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Zwiebelwürfel darin andünsten. Kartoffelscheiben zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter ständigem Wenden leicht anbraten.*
- 2. Krabben und Dill unter die Kartoffeln rühren. Eier verquirlen, über die Kartoffelmasse gießen und abgedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.*
- 3. Kartoffeltorte vorsichtig auf einen großen Teller oder Deckel gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Kartoffeltorte nochmals ca. 10 Minuten stocken lassen, auf eine Platte stürzen und in 4 Stücke schneiden.*
- 4. Joghurt mit Orangensaft verrühren und mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel in Spalten schneiden, mit dem Feldsalat anrichten, das Dressing darüber geben und zu der Kartoffeltorte servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6 Points

Winterliche Kartoffelpfanne

Kartoffeln, Nudeln, Reis **55**

Für 1 Person

Zutaten:

2 Stangen Lauch
3 Kartoffeln
1 TL Pflanzenmargarine
3 EL Mehl
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 Apfel
1 Prise geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer
100 g Geflügelleber

Zubereitung:

- 1. Lauch in Ringe schneiden und Kartoffeln würfeln. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Lauchringe und Kartoffelwürfel darin anschwitzen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.*
- 2. 1 Esslöffel Mehl darüber stäuben und Gemüsebrühe angießen. Apfel in Spalten schneiden, hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Alles in Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.*
- 3. Leber mit Pfeffer würzen und in restlichem Mehl wenden. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Leber darauf von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Kartoffel-Gemüsemasse mit Leber servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 7 Points

Zwetschgen-Knödel

Kartoffeln, Nudeln, Reis **56**

Für 1 Person

Zutaten:

1 Eigelb
1 EL Paniermehl
1 TL Margarine
1 TL Zucker
3 EL Mehl
300 g mehligkochende Kartoffel
4 kleine Zwetschgen (100 g)
einige Blätter Zitronenmelisse
Salz

Zubereitung:

1. Geschälte Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, ausdämpfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Zucker und Eigelb zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Teig zu einer Rolle formen, in 4 gleich große Stücke teilen und mit der Handfläche flach drücken. Jeweils mit einer Zwetschge belegen, zu Knödeln formen und in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
3. Margarine zerlassen und Paniermehl darin goldbraun rösten. Knödel mit Paniermehl bestreuen und mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 7 Points

Kartoffelknödel mit Pfifferling-Füllung

Kartoffeln, Nudeln, Reis **57**

Für 2 Personen

Zutaten:

½ Päckchen Fix für Salatsauce
1 Ei
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Radicchio
1 Schalotte
125 ml fettarme Milch
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
2 TL gehacktes Estragon
300 g Pfifferlinge
4 EL Stärkemehl
400 g mehligkochende gekochte Kartoffeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln zerdrücken, mit Stärkemehl und Ei zu einer glatten Masse verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Pfifferlinge und Schalotten in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne andünsten. Estragon zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kartoffelmasse zu einer Rolle formen, in Scheiben schneiden, etwas flach drücken und in der Mitte mit 2/3 Pfifferling-Masse belegen. Teig darüber zusammendrücken und zu Klößen formen. Klöße in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
4. Milch in der Pfanne zu den restlichen Pfifferlingen geben, aufkochen lassen, Saucenbinder zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Fix für Salatsauce nach Packungsanweisung mit Wasser zubereiten und mit Packungsanweisung mit Wasser zubereiten und mit Radicchio vermengen. Pfifferling-Knödel mit Sauce und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Gefüllte Frühlings-Kartoffeln

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **58**

Zutaten:

1 kleine Aubergine
1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Tomate
1 kleine Zucchini
1 Kugel Mozzarella
1 rote Zwiebel
150 g fettarme Joghurt
2 TL gehackte, gemischte Kräuter
3 EL fettarme Milch
4 große festkochende gekochte Pellkartoffeln
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Von den Kartoffeln einen Deckel abschneiden und mit einem Teelöffel so aushöhlen, dass ein ca. 1 cm breiter Rand bleibt. Das Kartoffelinnere würfeln.
2. Aubergine, Zucchini, Zwiebel und Tomate würfeln, mit den Kartoffelwürfeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und Kräuter untermischen.
3. Das Gemüse in die Kartoffeln füllen, Mozzarella würfeln und auf dem Gemüse verteilen. Kartoffeln in eine feuerfeste Form geben und bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.
4. Joghurt mit Milch verrühren. Knoblauchzehe hacken, zugeben, die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken und zu den gefüllten Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Farfalle mit Karotten

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **59**

Zutaten:

1 kg Karotten
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
120 g saure Sahne
240 g Schmetterlingsnudeln, trocken
3 TL gehackte Mandeln
4 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Karotten würfeln, in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und aufkochen lassen. 6 Esslöffel Karottenwürfel abnehmen, den Rest pürieren und aufkochen lassen.
3. Karottenwürfel unter die Sauce heben, saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Karottensauce anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Spaghetti mit Pesto

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **60**

Zutaten:

1 gelbe Paprikaschote
1 Kopfsalat
1 Salatgurke
2 Bund Basilikum
240 g Spaghetti, trocken
4 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
4 EL Sonnenblumenkerne
4 TL Apfelessig
4 TL Olivenöl
4 TL Pflanzenöl
4 Tomaten
50 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Basilikum grob zerkleinern, mit Sonnenblumenkernen, Öl, Parmesan und Gemüsebrühe pürieren. Nach Wunsch mit Salz abschmecken.
3. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Gurke in Scheiben, Paprikaschote in Streifen und Tomaten in Spalten schneiden. Öl mit Essig verrühren und mit den Salatzutaten vermengen. Spaghetti im Pesto vermischen und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 7 Points

Bandnudeln mit Gemüsestreifen

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **61**

Zutaten:

2 Stangen Lauch
2 TL Paprikapulver
2 TL Pflanzenöl
2 Zucchini
240 g schmale Bandnudeln, trocken
240 g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
4 EL Weinessig
4 Karotten
8 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini, Karotten und Lauch mit einem Sparschäler in feine, lange, dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich Essig-Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse zugeben und mitgaren. Tomaten mit Tomatenmark und Öl vermischen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gemüsenudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Spätzle mit Kräuter-Käsesauce

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **62**

Zutaten:

120 g Edelpilzkäse (45 % Fett i. Tr.)
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
2 Frühlingszwiebeln
2 Msp. Geriebene Muskatnuss
3 TL Sonnenblumenöl
3 Zwiebeln
360 g Spätzle, verzehrfertig
4 EL gehackte Petersilie
4 EL Schnittlauchringe
5 TL Obstessig
500 g Tomaten
500 ml fettarme Milch
Einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Milch angießen und Käse darin schmelzen.
2. *Tomaten in Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und vermengen. Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing zum Salat geben und kurz ziehen lassen.*
3. Käsesauce mit Saucenbinder andicken, Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle mit Kräuter-Käsesauce und Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 6 Points

Fusilli mit Gemüse-Käse-Sauce

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **63**

Zutaten

1 TL Paprikapulver
120 g saure Sahne
240 g Fusilli, rocken
3 kleine Zwiebeln
4 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
400 g Champignons
400 g Sellerie
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.*
2. *Sellerie Würfeln, Champignons in Scheiben, Zwiebeln in Ringe und Lauch in Streifen schneiden. Zwiebeln, Sellerie und Lauch in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Pilze zugeben, mit Brühe ablöschen und einige Minuten köcheln.*
3. *Saure Sahne einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Nudeln und Gemüsesauce anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Käse-Wirsing-Makkaroni

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **64**

Zutaten:

1 Wirsing
100 g Schmelzkäse (25 % Fett i. Tr.)
2 kleine Zwiebeln
2 Msp. geriebene Muskatnuss
200 ml Fleischbrühe (1 TL Instant)
240 g Makkaroni, trocken
4 Tomaten
480 g Tatar
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch und Zwiebeln würfeln, Wirsing in Streifen schneiden.
3. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Tatar zufügen und krümelig durchbraten. Wirsing und Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen, Schmelzkäse einrühren und ca. 8 Minuten garen. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Makkaroni mit Käse-Wirsing-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

Spaghetti mit Ziegenkäse

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **65**

Zutaten:

1 TL Rosmarin
2 TL Pflanzenöl
200 g Champignons
240 g Spaghetti, trocken
300 g Feldsalat
4 Knollen Rote Bete (ersatzweise 300 g Konserve)
4 TL Balsamicoessig
4 TL Honig
5 EL Ziegenfrischkäse (50 % Fett i. Tr.)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Bete in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, schälen und in feine Scheiben hobeln. (Konservierte Rote Bete abtropfen lassen und hobeln).
2. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
3. Champignons in Scheiben schneiden. Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit Champignonscheiben und Feldsalat vermengen.
4. Honig erwärmen, mit Frischkäse verrühren und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Rote Bete mischen, auf Teller verteilen, Ziegenkäse darüber geben und mit Feldsalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Nudeln mit Seezungenstreifen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **66**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Sellerieknolle
1 TL gehackter Dill
125 ml fettarme Milch
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
2 Stangen Lauch
2 TI Zitronensaft
200 ml weißer Traubenzucker, ohne Zucker
3 TL Kerbel
4 Karotten
4 Tomaten
540 g gegarte Nudeln
8 Seezungenfilets (à 70 g)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Seezungenfilets säubern, mit Zitronensaft säuern und salzen. Fisch in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Wasser fettfrei dünsten. Fisch herausnehmen und warm stellen.
2. Karotten, Lauch und Sellerie fein würfeln und in der Pfanne anrösten. Traubensaft angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Milch angießen und mit Saucenbinder andicken.
3. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomaten würfeln und mit Dill und Kerbel in die Gemüsesauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Seezungenstreifen auf Nudeln anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Spaghetti mit Pilzsauce

Kartoffeln, Nudeln, Reis **67**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
120 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
200 g Champignons
240 g Spaghetti, trocken
250 g Pfifferlinge
3 Zwiebeln
4 EL gemischte Kräuter
8 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
2. Zwiebeln und Schinken würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldbraun braten. Champignons vierteln, Pfifferlinge halbieren, zugeben und ca. 5 Minuten schmoren. Frischkäse einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Kräutern unter die Spaghetti mengen. Spaghetti mit Pilzsauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Bandnudeln mit Lachssauce

Kartoffeln, Nudeln, Reis **68**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Bund Schnittlauch	2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft	2 Schalotten
1 gelbe Paprikaschote	200 ml Gemüsebrühe (1TL Instant)
1 kleiner Radicchio	240 g Bandnudeln, trocken
1 Salatgurke	250 g fettarmer Joghurt
1 Schalotte	300 g Kirschtomaten
1 TL mittelscharfer Senf	4 EL Gemüsebrühe
120 g Räucherlachs	einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Schalotten würfeln, in einer beschichteten Pfanne kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. Räucherlachs in Streifen schneiden. Kirschtomaten vierteln, beides zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Schnittlauch in Ringe schneiden, mit dem Joghurt unterrühren und nicht mehr aufkochen. Salatgurke halbieren und in Halbmonde schneiden, Paprikaschote und Schalotte würfeln und Radicchio in mundgerechte Stücke zupfen. Zitronensaft, Essig, Senf und Brühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Bandnudeln auf 4 Tellern verteilen, mit der Sauce anrichten und Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit! ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 10 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Nudeln mit scharfer Chilisauce

Kartoffeln, Nudeln, Reis **69**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Kopfsalat
1 TL süßer Senf
10 schwarze Oliven, ohne Kern
160 g Penne, trocken
2 EL gehackte Petersilie
2 kleine Zwiebeln

Für den Paprikasalat:

2 rote Chilischoten
2 TL gehackte, gemischte Kräuter
250 g Champignons
3 EL Weißweinessig (ersatzweise Obstessig)
3 TL Olivenöl
800 g geschälte Tomaten (Konserven)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Paprikapulver
Salz, Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Knoblauchzehe zerdrücken. Zwiebeln fein würfeln, Chilischoten entkernen, in Ringe und Oliven in Scheiben schneiden.

2. Knoblauch mit Zwiebeln und Chili in einer Pfanne fettfrei kurz anrösten. Mit Tomaten ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Oliven unterheben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen.

3. Für den Salat Paprikaschoten und Champignons in feine Würfel schneiden und vermengen. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, auf Tellern anrichten und Paprikagemüse darauf verteilen. Essig mit Senf und Kräutern verrühren und Öl unterschlagen. Dressing mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken, über den Salat träufeln und kurz ziehen lassen.

4. 1 Esslöffel Petersilie unter die Tomatensauce geben. Anschließend mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Penne all'arrabbiata mit restlicher Petersilie bestreuen und zum Paprikasalat servieren.

Zubereitungszeit! ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Spinat-Lasagne

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **70**

Zutaten:

1 kg frischer Blattspinat (ersatzweise TK)
1 Prise geriebene Muskatnuss
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
12 grüne Lasagne-Platten, trocken
2 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
2 EL Mehl
2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl
2 Zwiebeln
4 TL Pflanzenmargarine
4 Tomaten
500 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln und in erhitztem Öl andünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Margarine zerlassen, Mehl darüber stäuben, Milch und Brühe unter Rühren zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- 3 Den Boden einer flachen, rechteckigen Auflaufform mit etwas heller Sauce begießen, mit einer Schicht Lasagne-Platten auslegen, mit Spinatmasse belegen und mit etwas Sauce begießen. Das Ganze wiederholen und mit Sauce abschließen. Spinat-Lasagne mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 6 Points

Family-Gemüse-Nudel-Auflauf

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **71**

Zutaten:

1 Prise geriebene Muskatnuss
1 TL Pflanzenmargarine
1 Zucchini
100 g gekochter Schinken
100 g Zuckerschoten
150 g Karotten
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
6 EL Kräuterfrischkäse (30 Fett i. Tr.)
6 EL Mais (Konserven)
6 Tomaten
Salz, Pfeffer

2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
200 g Champignons
250 ml fettarme Milch
4 EL Erbsen (ersatzweise TK)
540 g gegarte, bunte Schleifennudeln

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und Schinken in Streifen schneiden. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Schinken darin andünsten. Karotten in Scheiben, Zucchini halbieren und in Halbmonde schneiden, Champignons vierteln und Tomaten würfeln. Gemüse mit Zuckerschoten in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten garen.
2. Milch angießen, Saucenbinder einstreuen, aufkochen lassen, Kräuterfrischkäse einrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer/und Muskatnuss abschmecken. Mais und Erbsen unterheben, mit den Nudeln abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Penne-Fenchel-Pfanne

Kartoffeln, Nudeln, Reis **72**

Für 4 Personen

Zutaten:

4 EL geriebener Parmesan (32 Fett i. Tr.)
4 Fenchelknollen
4 Zwiebeln
400 g passierte Tomaten (Konserve)
480 g gegarte Penne
Paprikapulver
Rosmarin
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fenchel in einer beschichteten Pfanne fettfrei ca. 10 Minuten andünsten. Passierte Tomaten angießen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen.
2. Penne unter die Fenchel-Pfanne heben und weitere ca. 5 Minuten zusammen garen. Penne-Fenchel-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Cannelloni mit Frischkäsefüllung

Kartoffeln, Nudeln, Reis **73**

Für 2 Personen

Zutaten:

½ TL Thymian
1 Ei
1 Kopfsalat
1 TL Zitronensaft
1 Zwiebel
2 gelbe Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
3 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
3 EL weiße Bohnen (Konserve)
3 TL Balsamicoessig
400 g geschälte Tomaten (Konserve)
5 EL Frischkäse (30 Fett i. Tr.)
5 TL gehacktes Basilikum
50 g fettarmer Joghurt
8 Cannelloni, trocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. 3 Teelöffel Basilikum und Tomaten hinzugeben. Masse aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Paprikaschoten überbrühen, häuten, würfeln und mit 1 Esslöffel Wasser ca. 5 Minuten dünsten. Frischkäse hinzugeben, pürieren und Ei untermengen. Masse mit restlichem Basilikum, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Cannelloni mit Frischkäse-Paprikamasse füllen. Eventuell übrig bleibende Masse in eine flache Auflaufform geben, Cannelloni darauf setzen und Tomatensauce darüber gießen. Cannelloni mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten garen.
4. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und mit Bohnen vermengen. Für das Dressing Joghurt mit Essig und Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing vermischen und zu den Cannelloni servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 50 Minuten

Pro Person: 6 Points

Nudel-Zucchini-Auflauf

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **74**

Zutaten:

1 TL Halbfettmargarine
125 ml fettarme Milch
150 g fettarmer Joghurt
240 g Makkaroni, trocken
3 Eier
3 EL Schnittlauchringe
3 Zucchini
6 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Makkaroni in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Margarine einfetten. Makkaroni und Zucchinischeiben abwechselnd in die Auflaufform einschichten und pfeffern.
3. Joghurt mit Milch, Eiern und Schnittlauchringen verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ei-Milch über den Auflauf gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Pro Person: 6 Points

Nasi Goreng

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **75**

Zutaten für das Nasi Goreng:

1 TL Sambal Oelek
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebel
320 g gegarter Reis
3 EL süße Sojasauce (Ketchup Manis)
4 Eier
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Für den Ananas-Gurken-Salat:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 frische Ananas (ersatzweise 400 g Konserve, ohne Zucker)
1 Knoblauchzehe
1 Salatgurke
2 EL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig)
2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)
3 EL helle Sojasauce
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Spiegeleier nacheinander in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und beiseite stellen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken und beides glasig andünsten. Reis zufügen und unter Rühren anbraten. Sojasauce und Sambal Oelek unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Minuten garen.
2. Für den Salat Ananas und Gurke in Würfel und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Für das Dressing Knoblauchzehe zerdrücken, mit heller Sojasauce, Essig und Öl verrühren. Mit Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Spiegeleier auf dem Reis anrichten. Nasi Goreng mit Ananas-Gurken-Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person 4,5 Points

Paella

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **76**

Zutaten:

4 Hähnchenflügel (á 50 g) mit Haut
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
3 TL Olivenöl
20 mittelgroße Garnelen ohne Schale (120 g)
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
4 mittelgroße Tomaten
160 g Reis, trocken
1 Prise Safran (ersatzweise Kurkuma)
500 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
150 g Erbsen (TK)
200 g Muscheln (TK)

Zubereitung:

- 1. Hähnchenflügel trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hähnchenflügel darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Garnelen in die gleiche Pfanne geben, im verbliebenen Fett ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten.*
- 2. Paprikaschoten in Streifen schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Garnelen herausnehmen, Reis in die Pfanne geben und glasig andünsten. Paprikastreifen und Tomatenwürfel hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 2 Minuten andünsten. Safran in der Brühe auflösen und angießen. Paella bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.*
- 3. Erbsen, Garnelen, Hähnchenflügel und Muscheln unterheben und ca. weiter 5 Minuten zusammen erhitzen. Paella mit Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Kreolische Garnelen-Reispfanne

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **77**

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL rosa Pfefferkörner
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
240 g Garnelen
3 TL gehackte Cashewkerne
3 TL Olivenöl
320 g gegarter Reis
80 g getrocknete Aprikosen
je 3 gelbe und rote Paprikaschoten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit den Garnelen in erhitztem Öl andünsten. Knoblauchzehe, Zwiebel und Paprikaschoten in Würfel schneiden und ebenfalls mitdünsten, Getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden und mit Reis und rosa Pfefferkörnern zugeben. Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten garen.*
- 2. Gehackte Cashewkerne unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Schnelle Reispfanne

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **78**

Zutaten:

1 ½ TL Kurkuma (ersatzweise Currypulver)
2 Becher Magermilchjoghurt (á150 g)
200 g Erbsen (TK)
200 g Mais (Konserve)
3 EL Zitronensaft
4 EL gehackte Petersilie
480 g gegarter Basmati-Reis
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, Paprikaschoten würfeln, mit Mais und Erbsen zu dem Reis geben und kurz mitdünsten.
2. Joghurt mit Kurkuma, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne auf Teller anrichten, Joghurt-Sauce darüber geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Gemüse-Risotto

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **79**

Zutaten:

2 Zwiebeln
250 g Karotten
2 Zucchini
2 Stangen Lauch
200 g Zuckererbsenschoten
2 TL Olivenöl
240 g Risotto-Reis, trocken
500 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
6 Tomaten
2 TL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
4 EL saure Sahne

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln, Karotten halbieren und in Scheiben, Lauch in Ringe und Zuckererbsenschoten in Rauten schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse zufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten.
2. Risotto-Reis zufügen und glasig andünsten. 300 ml Gemüsebrühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen, dabei ab und zu umrühren und restliche Brühe nach und nach angießen.
3. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten mit Kräutern der Provence unter das Risotto rühren und weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Fenchel-Risotto

Für 4 Personen

Kartoffeln, Nudeln, Reis **80**

Zutaten:

1 TL Pflanzenöl
100 g Roquefort
180 g Rundkornreis, trocken
2 Zwiebeln
350 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 Knollen Fenchel
Salz, schwarzer Pfeffer, grob geschrotet

Zubereitung:

- 1 Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Reis darin glasig anschwitzen. Gemüsebrühe angießen und ca. 15 Minuten garen,*
- 2. Fenchelgrün beiseite legen. Fenchel längs - halbieren und in feine Streifen schneiden. Fenchelstreifen zum Risotto geben, weitere 10 Minuten garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
- 3. Roquefort grob zerbröckeln oder in Würfel schneiden. Risotto auf Teller verteilen, Roquefort darüber streuen und mit Fenchelgrün bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5 Points

Fruchtreis mit Hähnchenbrust

Für 1 Person

Kartoffeln, Nudeln, Reis **81**

Zutaten:

1 Frühlingszwiebel
1 kleines Hähnchenbrustfilet (120 g)
120 g gegarter Reis
50 g Ananas
50 g Erdbeeren
50 g Mango
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Hähnchenbrustfilet würfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darauf von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten.*
- 2. Ananas und Mango in Stücke, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Erdbeeren vierteln. Reis mit Ananas- und Mangostücken, Zwiebeln und Erdbeeren vermengen. Hähnchenwürfel unter den Fruchtreis heben und servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 8 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Pilz-Pfanne mit Wildreis

Für 1 Person

Gemüsegerichte **82**

Zutaten:

½ TL Majoran
1 EL gehackte Petersilie
100 g Austernpilze
100 g Champignons
100 g Pfifferlinge
120 g gegarter Wildreis
2 EL saure Sahne
2 Lauchzwiebeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Champignons in Scheiben, Austernpilze in greifen schneiden, mit den Pfifferlingen zu den Zwiebeln geben und mit andünsten.

2. Wildreis und 1 Esslöffel saure Sahne zugeben, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Wildreis-Pilzpfanne mit 1 Esslöffel saure Sahne und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4 Points

Bunter Gemüseauflauf

Für 2 Personen

Gemüsegerichte **83**

Zutaten:

1 EL Schafkäse (45 Fett i. Tr.)
1 TL Pflanzenöl
1 Zucchini
125 ml fettarme Milch
2 Stangen Lauch
2 TL Kräuter der Provence
2 Zwiebeln
4 EL geriebener Emmentaler (30 Fett i. Tr.)
6 EL saure Sahne
6 mittelgroße gekochte Kartoffeln
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln vierteln und Lauch in Ringe schneiden. Zucchini und Kartoffeln in Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Lauchringe darin glasig dünsten. Zucchini und Paprikastreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren ca. 5 Minuten garen.

2. Gemüse und Kartoffelscheiben abwechselnd in eine Auflaufform füllen. Schafkäse zerbröckeln, mit saurer Sahne, Milch und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Sauce über das Gemüse geben. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6 Points

Indisches Gemüse-Curry

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **84**

Zutaten:

½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
1 EL Tomatenmark
1 rote Chilischote
1 TL Currypulver
1TL Zucker
2 Auberginen
2 EL Ketchup
2 Fleischtomaten
200 g Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer

250 g fettarmer Joghurt
3 EL Sojasauce
3 TL Pflanzenöl
320 g gegarter Basmati & Thai Reis (z. B. Uncle Ben's)
4 Zwiebeln
400 g grüne Bohnen (TK)
8 Karotten
einige Blätter glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Zwiebeln vierteln, Auberginen in dünne und Karotten in breite Scheiben schneiden. Tomaten achteln, Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitetes Gemüse mit Bohnen zufügen und kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kurkuma würzen und unter Rühren ca. 4 Minuten dünsten.

2. Ketchup, Sojasauce, Tomatenmark, Zucker und Joghurt verrühren, angießen und ca. 5 Minuten garen. Erbsen unterrühren, abschmecken und weitere ca. 5 Minuten garen. Gemüse-Curry mit Reis und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Gemüse-Enchiladas mit Avocadocreme

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **85**

Zutaten:

1 EL Jalapenoschotenringe (Konserve, ersatzweise grüne Chilischoten)
1 EL Limettensaft
1 kleine Avocado (100 g)
1 rote Chilischote
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
11 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
2 Zucchini
2 Zwiebeln
4 kleine Tortillafladen (à 30 g, Fertigprodukt)
4 Knoblauchzehen
6 Tomaten
Cayennepfeffer
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
Koriander
Kräutersalz

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln, 2 Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken und alles in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Paprikaschoten in Streifen, Zucchini halbieren und in Halbmonde, Tomaten in Würfel schneiden und mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen und mit Kräutersalz, Cayennepfeffer und Koriander pikant abschmecken.

2. Avocadofleisch in Würfel schneiden, restliche Knoblauchzehen zerdrücken, beides mit Jalapenons und Limettensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3. Tortillafladen mit der Avocadocreme bestreichen und in der Mitte mit jeweils einem Teil des vorbereiteten Gemüses belegen. Fladen aufrollen und in eine Auflaufform setzen. Mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten goldbraun überbacken. Restliches Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Paprika mit Zucchini-Füllung

Für 2 Personen

Gemüsegerichte **86**

Zutaten:

1 Ei
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 TL Tomatenmark
1 Zucchini
2 EL gegarter Basmati-Reis
2 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
2 EL Kresse
2 rote Paprikaschoten
3 Aprikosenhälften (Konserve ohne Zucker)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Zucchini in feine Stifte schneiden und mit Reis, Ei und Kresse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.*
- 2. Paprikaschoten längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, Zucchini-Masse einfüllen und mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.*
- 3. Aprikosen pürieren, mit Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika mit Aprikosensauce servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 2 Points

Auberginen-Gratin

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **87**

Zutaten:

2 Zwiebeln
2 Fleischtomaten
2 Knoblauchzehen
4 Auberginen
Salz, Pfeffer
3 TL Olivenöl
420 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
200 g stückige Tomaten (Konserve)
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin
4 TL Pflanzenmargarine
4 EL Mehl
500 ml fettarme Milch
1 Prise geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

- 1. Zwiebeln und Fleischtomaten würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken. Auberginen in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen, ruhen lassen, trocken tupfen und in einer beschichteten Pfanne nacheinander mit 2 Teelöffeln Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten.*
- 2. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tatar, Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenwürfel und stückige Tomaten zugeben, Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
- 3. Die Margarine zerlassen, Mehl darüberstäuben, Milch unter Rühren zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auberginenscheiben mit Tatar-Masse und heller Sauce abwechselnd in eine Auflaufform schichten und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 5 Points

Paprikaschoten mit pikanter Füllung

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **88**

Zutaten:

1 Chilischote	1 TL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	2 Zucchini
1 Geflügelwurst, kalorienreduziert (100 g)	20 g Camembert (30 Fett i. Tr.)
1 Knoblauchzehe	4 bunte Paprikaschoten
1 Stange Lauch	40 g Grünkern
1 TL grüne Pfefferkörner	einige Tropfen flüssiger Süßstoff
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	
grober Pfeffer	
je ½ Bund Schnittlauch, Petersilie, Oregano	
Kräutersalz	

Zubereitung:

1. Grünkern in 200 ml Wasser ca. 20 Minuten garen und 10 Minuten quellen lassen. Paprikaschoten der Länge nach halbieren und Kerngehäuse entfernen. Zucchini würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden und Kräuter, Knoblauchzehe und Chilischote hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Wurst in Scheiben schneiden und Käse würfeln. Grünkern abtropfen lassen und mit Wurst, Käse und grünem Pfeffer unter das Gemüse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
3. Mischung in die Paprikahälften füllen, in eine Auflaufform setzen, restliche Füllung zugeben, Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Paprikahälften herausnehmen und warm stellen. Gemüsefond noch mal erhitzen, Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Paprikaschoten mit Sauce servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Quellzeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 50 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Broccoli-Blumenkohl-Auflauf

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **89**

Zutaten:

1 Prise Currypulver
2 EL gehackte Petersilie
2 EL Mehl
2 EL Pinienkerne
4 TL Pflanzenmargarine
500 ml fettarme Milch
6 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
600 g Blumenkohl
600 g Broccoli
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Margarine zerlassen, Mehl darüber stäuben, Milch unter Rühren angießen, aufkochen lassen, 2 Esslöffel Käse und Petersilie unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
2. Blumenkohl und Broccoli in eine Auflaufform geben, mit der Sauce übergießen und mit Pinienkernen und restlichem Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 35 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Bohnengratin „Texas“

Gemüsegerichte **90**

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g grüne Bohnen (Konserve)
5 EL Kidneybohnen (Konserve)
4 EL Mais (Konserve)
200 g gegarter Reis
100 g Geflügelsalami
2 rote Paprikaschoten
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
500 g stückige Tomaten (Konserve)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
gemahlener Kreuzkümmel
120 g saure Sahne

Zubereitung:

1. Grüne Bohnen, Kidneybohnen, Mais und Reis mischen und in eine Auflaufform geben.
2. Geflügelsalami, Paprikaschoten und Gemüsezwiebel würfeln, Knoblauchzehe und Chilischote fein hacken und alles in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Stückige Tomaten zugeben, einige Minuten köcheln lassen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Masse auf der Bohnen-Reis-Mischung verteilen, saure Sahne darüber streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5 Points

Ofengemüse mit Käse-Sauce

Gemüsegerichte **91**

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Kohlrabi
8 Karotten
320 g Kartoffeln
400 g Champignons
1 Bund Petersilie
Salz, grober Pfeffer
8 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
375 ml fettarme Milch
6 EL Frischkäse (30 Fett i. Tr.)
4 TL Sesam

Zubereitung:

1. Kohlrabi und Karotten in Streifen, Kartoffeln und Champignons in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Gemüse in eine Auflaufform schichten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.
2. Käse, Milch und Frischkäse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, über das Ofengemüse geben und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 4 Points

Rosenkohl mit Kartoffelhaube

Gemüsegerichte **92**

Für 4 Personen

Zutaten:

600 g gekochte Kartoffeln
250 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer
2 EL Schnittlauchringe
1 kg Rosenkohl (ersatzweise 800 g TK)
3 Zwiebeln
4 dünne Scheiben gekochter Schinken
Cayennepfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

- 1. Kartoffeln zerstampfen, mit Milch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauchringe untermischen. Rosenkohl halbieren und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten garen.*
- 2. Zwiebeln und Schinken würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Rosenkohl zugeben und pikant mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.*
- 3. Rosenkohlmasse in eine Auflaufform geben, Kartoffelmasse darüber streichen, mit Paprikapulver bestäuben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Chicorée-Pfanne mit Mandarinen

Gemüsegerichte **93**

Für 2 Personen

Zutaten:

125 ml fettarme Milch
2 TL Sojasauce
2 TL Zitronensaft
200 g gegarter Basmati-Reis
200 g Mandarinen (Konserven ohne Zucker)
4 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
4 große Chicorée
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Chicorée in Streifen schneiden. Sojasauce in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Chicoréestreifen zufügen und von allen Seiten ca. 3 Minuten andünsten.*
- 2. Milch und Frischkäse glatt rühren, angießen und ca. 5 Minuten garen. Mit Zitronensaft, Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Mandarinen gut abtropfen lassen, unter die Chicorée-Pfanne heben, aufkochen und mit Basmati-Reis servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4 Points

Schmorgemüse in heller Sauce

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **94**

Zutaten:

1 Msp. Pfeffer
1 TL Pflanzenöl
125 ml fettarme Milch
125 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 Knoblauchzehen
250 g fettarmer Joghurt
250 g Pilze (z. B. Austernpilze)
3 EL Sojasauce
4 Zwiebeln
500 g Broccoli
6 Tomaten

Zubereitung:

1. Broccoli in Röschen teilen. Wasser mit 1 Esslöffel Sojasauce aufkochen, Broccoli zufügen und ca. 5 Minuten garen.

2. Zwiebeln sowie Tomaten achteln und Pilze halbieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebelachtel darin andünsten. Broccoli, Tomatenachtel und Pilze hinzufügen und ca. 5 Minuten mitgaren. Knoblauchzehen zerdrücken und mit restlicher Sojasauce, Gemüsebrühe, Milch, Joghurt und Pfeffer verrühren. Sauce unter das Gemüse mischen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Ratatouille mit Couscous

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **95**

Zutaten:

½ TL Chilipulver (ersatzweise Paprikapulver)
1 Knoblauchzehe
1 Nelke
1 Prise Zimt
1 TL Kräuter der Provence
100 g Kichererbsen (Konserve)
2 mittelgroße Auberginen
2 TL Olivenöl (ersatzweise Pflanzenöl)
2 Zwiebeln
240 g Couscous, trocken
4 Karotten
800 g geschälte Tomaten (Konserve)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Couscous gründlich waschen und in kaltem Wasser einige Minuten quellen lassen. Zwiebeln in Spalten schneiden und Knoblauchzehe zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten.

2. Karotten und Auberginen in grobe Stücke schneiden, mit Kichererbsen zufügen und unter Rühren kurz anbraten. Mit Tomaten ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Zimt, Nelke, Chilipulver und Kräutern der Provence würzen und ca. 10 Minuten garen.

3. Couscous in ein Sieb füllen, in den Topf hängen und im Dampf ca. 10 Minuten garen. Ratatouille abschmecken und mit Couscous servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4 Points

Pilz-Lauch-Pfanne mit Gorgonzola

96

Für 2 Personen

Zutaten:

2 Zwiebeln
300 g Champignons
200 g Austernpilze
2 große Stangen Lauch
2 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Currypulver
180 ml fettarme Milch
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Bauernbrot
60 g Gorgonzola
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. *Zwiebeln fein würfeln. Champignons vierteln, Austernpilze in Stücke und Lauch in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln zufügen und unter Rühren glasig anbraten. Pilze und Lauch zufügen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten.*

2. *Milch angießen, erhitzen, Saucenbinder einrühren und aufkochen lassen. Knoblauchzehe halbieren. Brot mit Knoblauchzehe einreiben, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten rösten. Gorgonzola fein würfeln, mit der Petersilie unter die Pilz-Lauch-Pfanne rühren, kräftig abschmecken und mit geröstetem Brot servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 7 Points

Schnelle Gemüse-Würstchen-Pfanne

Gemüsegerichte 97

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg gekochte Kartoffeln
2 TL Pflanzenöl
200 g Silberzwiebeln
300 g Kirschtomaten
4 Geflügelwürste, kalorienreduziert (à 100 g)
6 Gewürzgurken
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Kartoffeln vierteln, Geflügelwürste in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffelviertel und Wurstscheiben zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und von allen Seiten ca. 10 Minuten knusprig anbraten.*

2. *Kirschtomaten halbieren und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Kirschtomaten mit Gurken und Silberzwiebeln zugeben und weitere ca. 5 Minuten schmoren. Gemüse-Würstchen-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 7,5 Points

Rotkohl-Kartoffel-Pfanne

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **98**

Zutaten:

2 Schalotten (ersatzweise Zwiebeln)
240 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
2 säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange)
600 g Rotkohl, ohne Fett und Zucker (Konserven oder TK)
1 TL Kümmel
800 g gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

1. Schalotten fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne glasig andünsten. Tatar zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und krümelig anbraten.
2. Äpfel in feine Würfel schneiden, kurz mitdünsten und Rotkohl zufügen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten schmoren. Kartoffeln in Würfel schneiden, unterheben und kurz erhitzen. Die Rotkohl-Kartoffel-Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 3 Points

Schwarzwurzelgemüse in Senfsauce

Für 2 Personen

Gemüsegerichte **99**

Zutaten:

500 g Schwarzwurzeln
Salz, Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
3 TL Zitronensaft
200 g Champignons
100 g Zuckerschoten
2 TL Pflanzenmargarine
2 EL Mehl
125 ml fettarme Milch
2 TL süßer Senf
2 EL gehackte Petersilie
1 TL bunter Pfeffer
400 g kleine gekochte Pellkartoffeln

Zubereitung:

1. Schwarzwurzeln in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser mit Süßstoff und 1 Teelöffel Zitronensaft ca. 15 Minuten kochen. Champignons vierteln und mit den Zuckerschoten ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Schwarzwurzeln geben. Gemüse abgießen und das Kochwasser dabei auffangen.
2. Margarine in einem Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben und darin anschwitzen. Mit 250 ml Schwarzwurzel-Kochwasser und Milch unter Rühren ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Senf und restlichem Zitronensaft abschmecken. Gemüse in die Sauce geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Schwarzwurzelgemüse mit Petersilie und buntem Pfeffer bestreuen und zu den Pellkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Sellerieschnitzel mit Mango-Meerrettich-Sauce

Gemüsegerichte **100**

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Sellerieknollen
2 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
3 TL Pflanzenöl
1 kleine Mango
2 Schalotten
2 EL saure Sahne
2 TL Weißweinessig
400 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
2 EL Meerrettich
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
480 g Kartoffelpüree/ -stock, verzehrfertig

Zubereitung:

1. Sellerie schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden, in kochendem Wasser mit Zitronensaft ca. 10 Minuten garen, herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Sellerieschnitzel darin von beiden Seiten anbraten und warm stellen.

2. Mango und Schalotten würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mangostücke zugeben, saure Sahne, Essig und Geflügelfond einrühren und ca. 3 Minuten dünsten, bis die Masse um die Hälfte reduziert ist. Sauce pürieren, Meerrettich unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Sellerieschnitzel mit Mango-Meerrettich-Sauce und Kartoffelpüree servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3 Points

Türkischer Wirsing mit Tomatensauce

Gemüsegerichte **101**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Brötchen vom Vortag
1 EL Senf
1 Kopf Wirsing
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL gehackte Pfefferminze
2 Knoblauchzehen
200 g Fladenbrot
240 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
4 EL saure Sahne
8 Tomaten
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln. Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Tatar mit Zwiebelwürfeln, Brötchen, Ei und Senf verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Wirsingblätter vorsichtig vom Kohl lösen, sodass sie nicht vom Strunk abknicken. Tatarmasse zwischen die einzelnen Blätter streichen, die Blätter fest andrücken und den Wirsing mit Küchengarn zusammenbinden. Wirsing mit Brühe in einen Topf geben, aufkochen lassen und ca. 1 Stunde darin garen.

3. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken und in einem beschichteten Topf fettfrei andünsten. Tomatenwürfel zufügen, etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Saure Sahne mit Pfefferminze unterrühren, kurz erhitzen und zum Wirsing mit Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: 1 Stunde
Pro Person: 4,5 Points

Gefüllte Kohlrabi an Tomaten-Karotten-Sauce

Gemüsegerichte **102**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 rote Paprikaschote
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Petersilie
2 EL Tomatenmark
2 TL Pflanzenöl
2 TL Zitronensaft
200 g stückige Tomaten (Konserve)
250 g Champignons
4 Kohlrabi
500 g Karotten
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen, aushöhlen und in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Champignons in Scheiben, Paprikaschote in Streifen schneiden und Kohlrabiflesh fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse ca. 5 Minuten darin andünsten.
2. Kohlrabi aus dem Topf herausnehmen, warm stellen und Kochwasser auffangen. Karotten in Würfel schneiden und im Kohlrabikochwasser ca. 10 Minuten garen. Champignon-Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Teelöffel Zitronensaft abschmecken, in die Kohlrabi füllen und warm stellen.
3. Karotten abgießen, mit Brühe, Tomaten und Tomatenmark pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und dem verbliebenen Zitronensaft abschmecken. Sauce auf Teller verteilen, Kohlrabi darauf anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 0,5 Points

Gemüsespieße mit Curry-Sauce

Gemüsegerichte **103**

Für 4 Personen

Zutaten:

(½ TL Instant) Paprikapulver
1 Pfirsich 2 EL saure Sahne
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop) 2 TL Zitronensaft
1 Schalotte 2 Zwiebeln
1 Scheibe Ananas (Konserve ohne Zucker) 4 EL Gemüsebrühe
1 Zucchini 400 g gegarter Wildreis
5 TL Pflanzenöl Salz Pfeffer
8 Kirschtomaten
Currypulver
je 1 rote und gelbe Paprikaschote

Zubereitung:

1. Paprikaschoten, Zwiebeln und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Kirschtomaten abwechselnd auf Spieße reihen. Aus 4 Teelöffeln Öl, Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver eine Marinade anrühren, die Spieße damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas. Stufe 3) ca. 8-10 Minuten grillen.
2. Für die Sauce Schalotte, Apfel und Ananas würfeln. Pfirsich überbrühen, häuten vom Stein lösen und ebenfalls würfeln. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalottenwürfel darin andünsten. Pfirsich-Ananas- und Apfelwürfel mit Currypulver und Brühe zugeben. Das Ganze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Alles pürieren und mit saurer Sahne, Currypulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Sauce zu den gegrillten Gemüsespießen und mit Wildreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Spargel mit Estragon-Sauce

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **104**

Zutaten:

½ TL scharfer Senf
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) 1
1 kg gekochte kleine Kartoffeln
150 ml trockener Weißwein
180 g saure Sahne
2 kg weißer und grüner Spargel
2 TL Estragon
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Spargel in Salzwasser mit etwas Süßstoff ca. 15 Minuten garen.
2. Brühe mit Wein erwärmen, saure Sahne zufügen und glatt rühren. Estragon unterheben und mit Salz, Pfeffer, Senf und Süßstoff abschmecken. Saucenbinder einstreuen und Sauce unter Rühren einmal aufkochen. Spargel auf einer Platte anrichten und heiß mit Kartoffeln und Estragon-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Knackige Sauerkraut-Pfanne mit Ananas

Für 4 Personen

Gemüsegerichte **105**

Zutaten:

500 g Sauerkraut
400 g Ananas (Konserve ohne Zucker)
4 Zwiebeln
1 rote Chilischote
2 rote Paprikaschoten
2 TL Pflanzenöl
480 g Zartweizen, verzehrfertig (ersatzweise 320 g gegarter Reis)
2 TL geriebener Ingwer
400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Salz, Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Sauerkraut abtropfen lassen, Ananas, Zwiebeln und Chilischote würfeln, Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
2. Zartweizen, Sauerkraut, Ananaswürfel, Paprikastreifen, Ingwer und Chilischotenwürfel zugeben und mitdünsten. Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Tortilla mit Tomaten

Gemüsegerichte **106**

Für 1 Person

Zutaten:

½ Salatgurke
1 Ei
1 EL Petersilie
1 EL Schnittlauchringe
1 kleine Zwiebel
1 Zwiebel
100 g Kirschtomaten
125 ml fettarme Milch
2 gekochte Kartoffeln
3 EL Mehl
3 EL saure Sahne
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit:

- 1. Zwiebel in Ringe, Kartoffeln in Scheiben schneiden und Tomaten halbieren. Ei mit Milch verquirlen, Mehl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.*
- 2. Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Kartoffelscheiben, Tomaten, Schnittlauch und Petersilie hinzugeben, mit Ei-Masse übergießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen.*
- 3. Salatgurke längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel fein würfeln, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben mit dem Dressing verrühren. Tortilla mit Gurkensalat servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 6,5 Points

Pochiertes Ei auf Spinat mit Gorgonzola-Sauce

Gemüsegerichte **107**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg frischer Spinat
180 g saure Sahne
2 kleine Ecken Gorgonzola (60 g)
4 Eier
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
Essig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.*
- 2. Spinat in Salzwasser blanchieren. Saure Sahne erwärmen, Gorgonzola zugeben, unter Rühren darin schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
- 3. Eier in siedendem Essigwasser ca. 4 Minuten pochieren, auf den Spinat geben und mit Käsesauce begießen. Mit Toastbrotwürfeln bestreuen und servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 6 Points

Ingwer-Omelette mit Chinagemüse

Für 2 Personen

Gemüsegerichte **108**

Zutaten:

1 TL 5-Gewürze-Pulver
1 TL geriebener Ingwer
2 Eier
2 kleine Zwiebeln
2 TL Sojasauce
200 g Champignons
200 g Chinakohl
200 g Sprossen(z. B. Sojasprossen)
250 ml fettarme Milch
6 EL Mehl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und etwas quellen lassen.
2. Chinakohl in Streifen, Champignons in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Chinakohl, Champignons und Sprossen zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Chinagemüse mit Sojasauce, 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
3. Brat-Folie in der Pfanne erhitzen und aus der Ei-Masse 2 Omelettes von beiden Seiten goldgelb backen. Omelettes auf zwei Teller geben, Gemüse darauf verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Kürbisgemüse mit Quarkhaube

Für 1 Person

Gemüsegerichte **109**

Zutaten:

1 Eigelb
1 Msp. Gemahlener Ingwer
1 TL Halbfettmargarine
1 TL Sonnenblumenkerne
1 Zucchini
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker
500 g Kürbisfruchtfleisch
6 EL Magerquark
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis würfeln und mit Apfelsaft Nelke, Ingwer und Salz in einem Topf ca. 15 Minuten garen, abgießen und Kochwasser auffangen.
2. Eine flache Auflaufform mit Margarine einfetten. Zucchini in Stifte schneiden und mit Kürbiswürfeln in eine Auflaufform füllen.
3. Quark mit Eigelb, 5 Esslöffeln Kochwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Quarkmasse über das Gemüse gießen und im vorgeheizten Backofen Grad (Gas: Stufe 3) bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken. Kürbisgemüse mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 5 Points

Apfel-Sellerie-Röstis

Gemüsegerichte **110**

Für 1 Person:

Zutaten:

¼ Sellerieknolle
½ rote Zwiebel
1 Ei
1 EL Mehl
1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)
1 kleines Stück Bauchspeck (10 g)
1 Prise Zimt
1 TL gehackte Petersilie
1 TL Walnussöl
1 TL Zitronensaft
2 Kartoffeln
2 TL Weißwein
Currypulver
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Knoblauchsatz
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Hälfte des Selleries mit dem Apfel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Selleriewürfel andünsten, nach ca. 2 Minuten Apfelwürfel zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten. Weißwein und Zitronensaft zugeben, ca. 10 Minuten garen und mit Zimt und Süßstoff abschmecken.
2. Zwiebel und Speck würfeln, Kartoffeln grob raspeln, mit Mehl, Ei sowie Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und kleine Röstis von beiden Seiten je ca. 5 Minuten goldgelb backen.
3. Verbliebenen Sellerie in feine Scheiben hobeln, mit Currypulver und Knoblauchsatz bestreuen und von beiden Seiten fettfrei anbraten. Röstis mit Selleriescheiben und Apfel-Sellerie-Kompott auf dem Teller anrichten. Nach Wunsch mit Selleriegrün dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6,5 Points

Rahmwirsing mit Goldplätzchen

Gemüsegerichte **111**

Für 1 Person

Zutaten:

1 TL gehackte Walnüsse
150 ml Gemüsebrühe ½ TL Instant)
2 Karotten
2 Schalotten
2 verzehrfertige Kartoffelklöße (Fertigprodukt)
200 g Wirsing
3 EL saure Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten würfeln, in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Karotten und Wirsing in feine Streifen schneiden, zugeben und mit Brühe aufgießen. Gemüse ca. 10 Minuten garen, Walnüsse und saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Klöße in Scheiben schneiden, in einer beschichteten Pfanne fettfrei von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten. Rahmwirsing mit Goldplätzchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Pfannkuchen mit Gemüse

Gemüsegerichte **112**

Für 1 Person

Zutaten:

1 Ei
2 EL Mehl
50 ml Mineralwasser
½ TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
1 kleine Zucchini
2 EL Erbsen, TK
50 g Pfifferlinge
3 EL Magerquark
1 TL Schnittlauchringe

Zubereitung:

1. Aus Ei, Mehl und Mineralwasser einen Pfannkuchenteig herstellen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
2. Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei von beiden Seiten anbraten, Erbsen und Pfifferlinge zufügen. Teig zugießen und den Pfannkuchen beidseitig goldbraun ausbacken.
3. Den Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauch unterrühren. Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit Schnittlauchquark garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Pizza Bella Italia

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **113**

Für 16 Stücke:

Zutaten:

1 TL Oregano
1 Würfel frische Hefe
100 g passierte Tomaten (Konserve)
150 ml lauwarmes Wasser
2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
2 Peperonischoten
3 bunte Paprikaschoten
4 EL Mais (Konserve)
400 g Mehl
5 Tomaten
60 g Halbfettmargarine
80 g geriebener Käse (32 % Fett i. Tr.)
Salz Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe und etwas Wasser darin zu einem Vorteig anrühren und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.
2. Margarine schmelzen, mit Salz und restlichem Wasser zum Vorteig geben, alles zu einem glatten Teig gut verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Knoblauchzehen zerdrücken, mit passierten Tomaten und Tomatenmark vermengen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprika- und Peperonischoten würfeln.
4. Teig ausrollen und auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech geben. Tomatenmasse darauf verstreichen und mit Gemüse belegen. Käse darüber streuen und in den nicht vorgeheizten Backofen schieben. Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3) einstellen und ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 45 Minuten
Backzeit: ca. 35 Minuten
Pro Stück: 2 Points

Pizza "Deliciosa"

Für 4 Personen

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **114**

Zubereitung:

1 Knoblauchzehe
150 g passierte Tomaten
180 g Hefe-Frischteig (Fertigprodukt)
2 TL Olivenöl
2 TL Oregano
200 g frischer Blattspinat (ersatzweise TK)
4 EL Krabben (100 g)
4 Tomaten
90 g Schafkäse
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hefeteig durchkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Passierte Tomaten mit Oregano mischen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken.
2. Knoblauchzehe zerdrücken, Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Blattspinat zugeben und zusammenfallen lassen.
3. Hefeteig zu vier Kugeln formen und zu runden Fladen ausrollen. Passierte Tomaten darauf verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden, Schafkäse würfeln und beides mit Blattspinat und Krabben auf den Pizzen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

Saftiger Sauerkraut-Kuchen

Für 16 Stück

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **115**

Zutaten:

360 g Mehl	770 g Sauerkraut (Konserve)
1 Würfel frische Hefe	3 Eier
Salz, Pfeffer	250 g fettarmer Joghurt
200 ml lauwarmes Wasser	8 EL geriebener Käse (32 % -Fett i. Tr.)
2 Zwiebeln	½ TL Kümmel
2 TL Pflanzenöl	Paprikapulver
2 rote Paprikaschoten	

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Hefe, einer Prise Salz und Wasser einen Teig rühren und zugedeckt ca. 30 Minuten an einen warmen Ort gehen lassen.
2. Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten. Paprikaschoten würfeln, mit Sauerkraut zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier mit Joghurt, Käse, Kümmel und Paprikapulver verrühren und mit der Krautmasse vermengen.
3. Hefeteig ausrollen, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und an den Außenseiten einen Rand hochziehen. Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten vorbacken.
4. Krautmasse auf dem Teig verteilen und im Backofen ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten
Pro Points: 2 Points

Quiche mit Tomaten-Petersilien-Salat

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **116**

Für 8 Personen

Zutaten:

½ TL abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone
½ TL Backpulver
1 Prise Salz, Pfeffer
100 g Margarine
12 EL geriebener Käse (32 Fett i. Tr.)
220 g Mehl
3 Eier
375 g Magerquark

FÜR DEN TOMATEN-PETERSILIEN-SALAT:

1 kg Tomaten
100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
3 Bund glatte Petersilie
4 TL Dijon-Senf
4 Zwiebeln
8 EL Balsamicoessig
bunter Pfeffer
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Ein Ei, abgeriebene Zitronenschale und Margarine in Stücken zufügen und alles mit 50 ml Wasser gut verkneten. Teig in Klarsichtfolie ca. 30 Minuten kalt stellen. Quark mit restlichen Eiern und Käse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Teig ausrollen und eine mit Back-Folie ausgekleidete Quicheform damit auslegen. Quarkmasse auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.
3. Für den Salat Tomaten in Würfel, Zwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie abzupfen und alles vermischen. Brühe mit Senf und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Quiche in Stücke schneiden und Tomaten-Petersilien-Salat dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Kühlzeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 6 Points

Raffinierte Spinattorte

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **117**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 rote Paprikaschote
100 g Blattspinat
2 Eier
2 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
250 ml fettarme Milch
3 EL Magerquark
4 EL Mais (Konserven) 1
4 EL Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
6 EL Mehl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas quellen lassen.
2. Paprikaschote und Schafkäse fein hacken. Schafkäse mit Quark und Frischkäse verrühren. Mais und die Hälfte der Paprikawürfel unter die Käsemasse mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blattspinat in Streifen schneiden und unter den Pfannkuchenteig geben. Nacheinander in einer kleinen beschichteten Pfanne 3 Pfannkuchen abbacken. Pfannkuchen mit Käsemasse bestreichen und übereinander legen. Restliche Paprikawürfel darüber streuen und in Tortenstücke geschnitten servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Polenta-Pizza

Für 2 Personen

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **118**

Zutaten:

½ TL Thymian	2 EL weiße Bohnen (Konserve)
1 Kopfsalat	2 TL Obstessig Pfeffer
1 TL saure Sahne	3 EL Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
1 Zwiebel	4 EL Mais (Konserve)
125 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	8 EL Maismehl (Polenta)
150 ml passierte Tomaten (Konserve)	Cayennepfeffer
2 dünne Scheiben Geflügelsalami	Salz

Zubereitung:

1. *Maismehl in einem Topf leicht anrösten, Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Polenta-Masse in eine mit Back-Folie ausgelegte Springform (ø 26 cm) streichen und etwas auskühlen lassen.*
2. *Tomaten, Bohnen und Mais vermengen, mit Thymian, Cayennepfeffer und Salz pikant würzen. Masse auf die Pizza geben und verteilen. Geflügelsalami in Streifen schneiden, Schafkäse zerbröckeln und beides auf der Pizza verteilen. Polenta-Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.*
3. *Zwiebel in feine Ringe schneiden und Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Saure Sahne mit Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Dressing vermengen und zu der Polenta-Pizza servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 6 Points

Asiatische Gemüsetaschen

Für 4 Personen

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **119**

Zutaten:

1 Kopf Chinakohl
2 EL Sojasauce
2 Hand voll Radieschensprossen (ersatzweise Sojasprossen)
2 TL Essig
4 Frühlingszwiebeln
4 Portionen Hefefrischteig(180g)
4 TL Sesam
6 Karotten
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Hefeteig in 4 Quadrate (ca. 10 x 10 cm) ausrollen. Teig auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.*
2. *Frühlingszwiebeln in Ringe, Chinakohl in Streifen schneiden und 2 Karotten grob raspeln. 1/4 des Chinakohls mit Karottenraspeln in einer beschichteten Pfanne mit 1 Esslöffel Sojasauce fettfrei andünsten. Sprossen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.*
3. *Die Ränder der Teigquadrate mit Wasser bestreichen und knapp 1 cm umschlagen. Nochmals die Ränder mit Wasser bestreichen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Das vorbereitete Gemüse auf die Quadrate verteilen und weitere 5 Minuten backen.*
4. *Restliche Karotten in Stifte schneiden und mit restlichen Chinakohlstreifen vermengen Für das Dressing Essig mit restlicher Sojasauce verrühren, mit Süßstoff abschmecken und zum Salat geben. Asiatische Gemüsetaschen mit Salat servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5 Points

Champignon-Rauke-Pizza

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **120**

Für 1 Person:

Zutaten:

1 Hand voll Rauke (Rucola)
1 Knoblauchzehe
1 Portion Hefefrischteig (45 g)
1 TL gehackte Petersilie
100 g Champignons
2 EL geriebener Parmesan (32 % Fett i. Tr.)
3 EL Frischkäse (30 Fett i. Tr.)
4 TL Kondensmilch (4 % Fett)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Hefeteig rund ausrollen, auf ein mit Back-Folie belegtes Backblech legen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen.*
2. *Knoblauchzehe zerdrücken, mit Petersilie, Frischkäse und Kondensmilch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse-Masse auf den Pizzateig streichen.*
3. *Champignons in Scheiben schneiden und mit Rauke auf der Frischkäse-Masse verteilen. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Ruhezeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Italienisches Kräuterbrot

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **121**

Für 12 Scheiben

Zutaten:

1 TL Salz
1 Würfel frische Hefe
10 grüne Oliven, entsteint
2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl
200 ml lauwarmes Wasser
3 TL gemischte italienische Kräuter
400 g Mehl
weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. *Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung schieben. Hefe hineinbröckeln, mit etwas Wasser zu einem Vorteig anrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.*
2. *Oliven und Knoblauchzehen fein hacken und mit restlichem Wasser, Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu dem Vorteig geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.*
3. *Teig in eine mit Back-Folie ausgelegte Kastenform (Länge 24 cm) geben, mit Wasser bestreichen und schräg einschneiden. Kräuterbrot im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten backen. Kräuterbrot ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.*

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 60 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten

Pro Scheibe: 2 Points

Zwieback-Happen

Für 1 Person

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **122**

Zutaten:

½ TL Bohnenkraut
1 kleines Stück Schafkäse (45 Fett i. Tr.)
1 Zwiebel
100 g grüne Bohnen (ersatzweise Konserve)
3 Zwiebäcke
60 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Zwiebel würfeln und mit Bohnen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser, Bohnenkraut und Salz zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten.*
- 2. Schafkäse zerbröckeln, mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.*
- 3. Zwiebäcke auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen. Bohnen darauf verteilen und mit Schafkäse-Masse bedecken. Zwieback-Happen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten überbacken.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Spargel-Kuchen

Für 8 Stücke

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **123**

Zutaten:

1 kg Spargel
1 Prise Zucker
1 TL Backpulver
1 TL gehackte Walnüsse
1 TL Halbfettmargarine
2 Eier
200 g Mehl
360 g Hüttenkäse
5 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
75 ml Mineralwasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Mehl und Backpulver mischen und mit 1 Ei, Margarine, Mineralwasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.*
- 2. Spargelstangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit Zucker ca. 15 Minuten vorgaren. Hüttenkäse mit restlichem Ei und 3 Esslöffeln Spargelwasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schinken in Streifen schneiden.*
- 3. Mürbeteig in eine mit Back-Folie ausgekleidete Springform (Ø 26 cm) geben und einen Rand hochziehen. Spargel und Schinkenstreifen auf dem Teig verteilen, Hüttenkäsemasse darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen. Spargel-Kuchen mit Walnüssen bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten

Pro Person: 3 Points

Tomaten-Schafkäse-Tarte

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **124**

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g Mehl
1 Würfel frische Hefe
150 ml lauwarmes Wasser
Salz, Pfeffer
1 Msp. Rosmarin
7 Tomaten
3 Knoblauchzehen

135 g Schafkäse (45 % Fett i. Tr.)
1 Bund Basilikum
2 EL Pinienkerne
200 g Champignons
250 g Rucola (Rauke)
100 g fettarmer Joghurt
3 TL Rotweinessig (ersatzweise Obstessig)
1 TL Senf

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte schieben. Hefe in die Mulde bröckeln, mit etwas Wasser zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.
2. Restliches Wasser, Salz und Rosmarin zum Vorteig geben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Tomaten, 2 Knoblauchzehen und Schafkäse fein würfeln. Basilikum in Streifen schneiden. Alles locker vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig nochmals durchkneten, ausrollen und in eine Tarteform (Ø 26 cm) legen. Tomaten-Schafkäse-Mischung darauf verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.
5. Champignons vierteln und mit Rucola vermengen. Restliche Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt, Essig und Senf verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben. Tomaten-Schafkäse-Tarte mit Rucolasalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Ruhezeit: ca. 50 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 8 Points

Fruchtige Apfel-Zwiebel-Pie

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **125**

Für 8 Stücke

Zutaten:

300 g Mehl
100 g Stärkemehl
3 Eier
4 TL Halbfettmargarine
250 ml fettarme Milch

Salz, Pfeffer
750 g Zwiebeln
1 Apfel
4 EL saure Sahne
geriebene Muskatnuss
1 TL Majoran

Zubereitung:

1. Mehl und Stärkemehl mischen, mit 1 Ei, Margarine, 100 ml Milch und Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei mit 3 Esslöffeln Wasser glasig dünsten. Apfel in Spalten schneiden, zu den Zwiebelringen geben, kurz mit erhitzen und etwas auskühlen lassen.
3. Saure Sahne, restliche Milch und restliche Eier verquirlen, mit Muskatnuss, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Teig halbieren, eine Hälfte ausrollen und eine Quicheform (Ø 26 cm) damit auslegen. Zwiebelmasse mit GUSS vermengen und auf dem Teig verteilen. Quicheform mit restlichem Teig abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück: 4 Points

Bunter Fleischkuchen

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **126**

Für 12 Stücke

Zutaten:

1 Fleischtomate
1 TL Backpulver
1 Zwiebel
10 grüne Oliven, mit Paprikafüllung
100 g Kirschtomaten
125 ml fettarme Milch
150 g Schafkäse (45 Fett i. Tr.)

150 ml Wasser
3 Eier
400 g Mehl
420 g Tatar
8 EL Mais (Konserve)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen, mit 1 Ei, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Zwiebel und Paprikaschoten würfeln und mit Tatar in einer beschichteten Pfanne fettfrei knusprig braun braten. Oliven in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren und Schafkäse zerbröckeln. 2 Esslöffel Schafkäse mit restlichen Eiern und Milch pürieren, mit Mais, Gemüse und restlichem Schafkäse zu der Tatarmasse geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischtomate in Scheiben schneiden.
3. Teig ausrollen und ein Backblech damit auslegen. Tatar-Gemüse-Masse darauf verteilen, mit Tomatenscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Ruhezeit ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück: 4 Points

Pikante Kürbis-Quiche

Pizza, Quiche, Pikante Kuchen **127**

Für 1 Person

Zutaten:

1 Frühlingszwiebel
1 Gewürzgurke
1 Karotte
1 kleine Zucchini
1 Portion Pizza-Frischteig (Fertigprodukt) (45 g)
1 Tomate
100 g Feldsalat
150 g Magermilch-Joghurt
1 Ei
2 TL Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)
200 g Kürbis (ersatzweise Mangold)
3 EL fettarme Milch
4 EL saure Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis würfeln, Karotte und Zucchini in Scheiben und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Pizza-Frischteig dünn ausrollen, eine Quiche-Form (Ø 26 cm) damit auslegen und das Gemüse darauf verteilen.
2. Ei mit Milch und saurer Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Quiche damit bedecken. Kürbis-Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.
3. Gewürzgurke und Tomate fein würfeln. Mit Joghurt und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Feldsalat auf einen Teller legen, die Salatsauce darauf anrichten und mit Kürbis-Quiche servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit ca. 40 Minuten

Pro Person: 8 Points

Schellfisch mit Fenchel-Gemüse

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **128**

Zutaten:

1 Bund Petersilie	600 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
1 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft	1 Bund Dill
4 Fenchelknollen	2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
6 kleine rote Zwiebeln	4 mittelgroße gekochte Kartoffeln
4 TL Tomatenmark	
600 g Schellfisch	
einige Tropfen flüssiger Süßstoff	

Zubereitung:

1. Fenchel und Zwiebeln achteln. Fenchel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten, Fenchel zugeben, die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit 1 Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Dill fein hacken und zugeben.

2. Fischfilet mit verbliebenem Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern, in einer beschichteten Pfanne fettfrei von beiden Seiten anbraten und restliche Gemüsebrühe angießen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Fischsud aufkochen, Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff kräftig würzen und mit Saucenbinder binden. Fischfilet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln anrichten und servieren.

Zubereitungszeit! ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 20 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Schwertfisch in Safransauce

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **129**

Zutaten:

1 EL Zitronensaft
1 Glas Sherry (50 ml)
1 TL Pflanzenmargarine
2 gelbe Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
200 g gegarter Reis
300 ml Fischfond (Fertigprodukt)
6 Tomaten
600 g gegarter Romanesco
600 g Schwertfisch
etwas Safranpulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten würfeln, Knoblauchzehen zerdrücken und in erhitzter Margarine kurz andünsten. Mit Sherry und Fischfond ablöschen, Safranpulver unterrühren und aufkochen lassen. Paprikaschoten in sehr feine Streifen schneiden und zugeben. Fisch grob würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und Fruchtfleisch fein wurfeln.

2. Fisch und Tomatenwürfel zugeben, bei geringer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit Fisch anrichten und Reis sowie Romanesco dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5,5 Points

Red Snapper mit Orangen-Curry-Sauce

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **130**

Zutaten:

1 unbehandelte Orange
100 ml Orangensaft
135 g saure Sahne
2 EL gehackter Koriander
1 TL mittelscharfer Senf
¼ TL Currypulver
Salz, Pfeffer
600 g Red Snapper
1 EL Zitronensaft
4 Pimentbeeren
2 rote Paprikaschoten
400 g kleine Champignons
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
300 g Zuckerschoten

Zubereitung:

1. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Saure Sahne mit Orangenschale, -saft, Koriander, Senf und Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Red Snapper mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Wenig Wasser mit Pimentbeeren in einem Topf aufkochen und die Fischfilets ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
3. Paprikaschoten in Rauten schneiden und mit den Champignons in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten dünsten. Nach ca. 5 Minuten die Zuckerschoten zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit der Sauce anrichten und Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person 5 Points

Limettenfisch mit Nusskruste

Für 1 Person

Fisch, Geflügel, Fleisch **131**

Zutaten:

1 EL Kidneybohnen (Konserven)
1 EL Limettensaft
1 kleine Zwiebel
1 kleines Kabeljaufilet (150 g)
1 Knoblauchzehe
10 Cashewnüsse
2 EL Fischfond (aus dem Glas)
80 g gegarter Reis
Salz

Zubereitung:

1. Kabeljaufilet mit Limettensaft säuern und salzen. Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten und mit Fischfond ablöschen. Nüsse hacken.
2. Fischfilet in eine Auflaufform geben, mit Zwiebel-Knoblauch-Fond begießen und mit Nüssen bestreuen. Das Fischfilet im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen. Reis mit Bohnen vermengen und mit dem Limettenfisch servieren

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6,5 Points

Seelachs-Gemüse-Auflauf

Für 1 Person

Fisch, Geflügel, Fleisch **132**

Zutaten:

1 kleines Seelachsfilet (150 g)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Lauchzwiebel
400 g Chinakohl
2 EL Kleie
1 Orange
3 EL Magerquark
1 Ei

Zubereitung:

1. *Seelachsfilet würfeln, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ½ Teelöffel Currypulver würzen, in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten und herausnehmen.*
2. *Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln, Lauchzwiebel in Ringe und Chinakohl in Streifen schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit Lauchzwiebelringen in der Pfanne andünsten. Chinakohl zugeben, salzen, pfeffern und mit Kleie bestreuen. Gemüse mit den Fischwürfeln in eine Auflaufform geben. Orange filetieren und zugeben.*
3. *Quark und Ei mit Salz, Pfeffer und restlichem Currypulver verquirlen, über den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

Forellen-Auflauf

Für 1 Person

Fisch, Geflügel, Fleisch **133**

Zutaten:

½ gehackter Tymian
½ TL Estragon
1 Eigelb
1 Prise Muskatnuss
1 Zitrone
125 ml fettarme Milch
2 kleine Forellenfilets, geräuchert (à 60 g)
2 Zucchini
3 mittelgroße gekochte Kartoffeln
einige Tropfen Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Forellenfilets mit Zitronensaft beträufeln und in kleine Stücke schneiden.*
2. *Gekochte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, Eigelb und Milch untermengen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Hälfte der Kartoffelmasse in eine Auflaufform streichen.*
3. *Forellenfilets auf der Kartoffelmasse verteilen, Zitrone schälen, in Scheiben schneiden, ebenfalls dazugeben und mit Estragon bestreuen. Mit dem restlichen Kartoffelpüree abschließen, Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.*
4. *Zucchini in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ca. 5 Minuten fettfrei andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zu dem Forellen-Auflauf servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 7 Points

Lachsfilet mit Fruchtsauce

Fisch, Geflügel, Fleisch **134**

Für 1 Person

Zutaten:

½ TL Currypulver
½ TL Ingwerpulver
1 EL Apfelessig
1 kleine Zwiebel
1 kleines Lachsfilet (125 g)
1 rote Chilischote (ersatzweise ½ TL Paprikapulver)
1 TL Pflanzenöl
1 TL Zitronensaft
2 Äpfel
4 TL Honig
80 g gegarter Duftreis
Salz, Pfeffer
Zimt

Zubereitung:

- 1. Zwiebel und Äpfel würfeln, Chilischote in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel in einer beschichteten Pfanne fettfrei glasig dünsten, Apfel und Chilischote zufügen und mit Ingwer und Currypulver bestäuben. Essig, Honig und 1 Esslöffel Wasser unterrühren und mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Fruchtsauce ca. 3 Minuten einkochen lassen.*
- 2. Lachsfilet mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachsfilet von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.*
- 3. Fruchtsauce mit Lachs und Duftreis auf einem Teller anrichten und servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 7,5 Points

Rotbarschfilet mit Kokos-Reis

Fisch, Geflügel, Fleisch **135**

Für 1 Person

Zutaten:

1 kleines Rotbarschfilet (150 g)
1 TL Kokosraspeln
1 Zitrone
1 Zwiebel
100 ml Aprikosensaft, ohne Zucker (Konserve)
100 ml Fischfond (Glas) (ersatzweise Gemüsebrühe)
3 EL gegarter Reis
4 Aprikosenhälften (Konserve ohne Zucker)
4 Karotten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Zwiebel in feine Ringe und Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebelringe und Karottenscheiben in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*
- 2. Zitrone filetieren. Fischfilet säubern, leicht salzen und in eine flache Auflaufform legen. Zitronenfilets und Karotten-Zwiebel-Masse darauf verteilen. Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen, Früchte in Stücke schneiden. Fischfond und Aprikosensaft angießen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten garen.*
- 3. Reis mit Aprikosenstücken und Kokosraspeln vermischen. Rotbarschfilet mit Karottengemüse auf Kokos-Reis servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 6 Points

Seelachs mit Kohlrabi-Kartoffel-Salat

Fisch, Geflügel, Fleisch **136**

Für 1 Person

Zutaten:

1 kleines Seelachsfilet (150 g)
1 Kohlrabi
1 TL Zitronensaft
100 g fettarmer Joghurt
250 g Frühkartoffeln
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Kartoffeln und Kohlrabi in dünne Stifte schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Gemüse herausnehmen, Joghurt mit 100 ml Kochwasser verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und zu dem gegarten Gemüse geben.*
- 2. Seelachsfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und in einer mit Brat-Folie ausgelegten Pfanne ca. 10 Minuten bei geringer Hitze fettfrei braten. Seelachsfilet zu dem warmen Kohlrabi-Kartoffel-Salat servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5 Points

Schollenrollen Orange

Fisch, Geflügel, Fleisch **137**

Für 4 Personen

Zutaten:

½ Bund frische Pfefferminze
1 kg Karotten
1 kleine Zucchini
1 TL milder Senf
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
2 TL Pflanzenöl
200 ml Orangensaft, ohne Zucker
280 g gegarte Wildreis Mischung
4 EL Frischkäse (30 Fett i. Tr.)
8 Schollenfilets (à 70 g)
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Schollenfilets säubern, mit Zitronensaft säubern, leicht salzen und dünn mit Senf bestreichen. Schalotten fein hacken, Zucchini mit einem Sparschäler längs in Scheiben schneiden und auf den Schollenfilets verteilen. Fisch aufrollen und mit kleinen Holzspießen feststecken.*
- 2. Karotten putzen und das Grün bis auf 2 Zentimeter abschneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Karotten darin anschwitzen. Orangensaft angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Schollenrollen hinzugeben und weitere 10 Minuten garen. Karotten und Schollenrollen herausnehmen, auf eine Servierplatte legen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas: Stufe 1) warm stellen.*
- 3. Knoblauchzehen und Pfefferminze fein hacken und mit Frischkäse in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis zu den Schollenrollen und Karotten servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Internationale Garnelen-Pfanne

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **138**

Zutaten:

1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Orangen
2 Schalotten
2 TL Pflanzenöl
200 g Langkorn-Wildreis, trocken
240 g Garnelen
300 g Blattspinat (frisch oder TK)
4 Tomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung in 400 ml Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Tomaten häuten, entkernen und fein würfeln. Orangen filetieren, dabei austretenden Saft auffangen. Schalotten und Ingwer fein und Spinat grob hacken.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotten- und Ingwerwürfel darin goldbraun braten. Spinat hinzugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen, Tomatenwürfel und Orangenfilets auf dem Spinat verteilen, Orangensaft angießen und zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Garnelen-Pfanne mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4 Points

Hähnchen-Spieße auf Curry-Reis

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **139**

Zutaten:

1 Kugel Mozzarella
1 TL Paprikapulver, edelsüß
16 Kirschtomaten
16 Perlzwiebeln
2 grüne Paprikaschoten
2 TL Currypulver
2 TL Pflanzenöl
240 g Hähnchenbrustfilets
320 g gegarter Reis
8 Holzspieße
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hähnchenwürfel darin ca. 8 Minuten braten.
2. Kirschtomaten halbieren, Mozzarella würfeln, Paprikaschoten in grobe Rauten schneiden. Alles mit den abgetropften Perlzwiebeln und den Hähnchenwürfeln auf Holzspieße reihen.
3. Reis in der gleichen Pfanne erhitzen und mit Currypulver bestäuben. Spieße auf den Curryreis setzen, kurz erwärmen und alles zusammen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Pute mit Broccoli-Karotten-Gemüse

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **140**

Zutaten:

½ TL Currypulver
1 Bund Karotten
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver
1 TL Pflanzenöl
1 TL Zucker
3 TL Mandelblätter
4 Putenschnitzel (480 g)
480 g Kartoffelpüree, verzehrfertig
500 g Broccoli
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenschnitzel in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.
2. Karotten in dünne Scheiben schneiden, Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Karottenscheiben darin andünsten, Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Broccoli zugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und gehackter Petersilie abschmecken.
3. Putenschnitzel mit Gemüse und Kartoffelpüree anrichten und mit Mandelblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Hähnchen in Rotwein

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **141**

Zutaten:

1 kg gekochte, kleine Kartoffeln
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
2 TL Pflanzenöl
2 Zweige Majoran
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Thymian
200 ml trockener, französischer Rotwein
3 Karotten
3 Stangen Bleichsellerie
300 g Champignons
4 Hähnchenkeulen (á 200 g), mit Haut
500 ml Geflügelbrühe (2 TL Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne oder einem Bräter erhitzen und die Hähnchenkeulen von beiden Seiten scharf anbraten. Knoblauchzehen zerdrücken, Champignons in feine Scheiben schneiden, Karotten und Sellerie fein würfeln, alles mit den Kräutern zugeben und kurz mitdünsten.
2. Mit Rotwein und Geflügelbrühe ablöschen und alles ca. 20 Minuten schmoren lassen. Hähnchenkeulen herausnehmen und warm stellen. Sauce aufkochen und bis auf die Hälfte ca. 10 Minuten reduzieren lassen. Kräuter entfernen, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, Hähnchen zugeben und kurz darin erwärmen. Hähnchenkeulen mit Sauce auf Tellern anrichten und Kartoffeln dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 8,5 Points

Knoblauch-Hähnchen mit würzigen Kartoffeln

Fisch, Geflügel, Fleisch **142**

Für 4 Personen

Zutaten:

800 g Kartoffeln
4 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, Chilipulver
4 TL Sesamsamen
4 Knoblauchzehen
2 Schalotten
360 g Hähnchenbrustfilet

100 g grüne Oliven
Kräutersalz
2 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
2 rote Zwiebeln
4 rote Paprikaschoten
100 ml Tomatensaft
200 g Kidneybohnen (Konserve)
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Kartoffeln gründlich waschen und in Viertel schneiden. 2 Teelöffel Öl mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Chilipulver und Sesam verrühren. Kartoffeln mit dem Würzöl bestreichen, auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.
2. Knoblauchzehen zerdrücken, Schalotten und Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalotten andünsten, Hähnchenbrustfilet zugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Oliven in Scheiben schneiden, zugeben und alles mit Chili-, Paprikapulver, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit Limettensaft und Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weitergaren.
3. Zwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in Rauten schneiden. In einem beschichteten Topf mit 2 Esslöffeln Wasser kurz andünsten, mit Tomatensaft ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Kidneybohnen zugeben und mit Chilipulver, Kräutersalz und Süßstoff abschmecken.
4. Knoblauch-Hähnchen mit Reis auf Tellern anrichten und Gemüse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 7 Points

Tex-Mex Chicken Wings

Fisch, Geflügel, Fleisch **143**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 unbehandelte Limette
1 Knoblauchzehe
1 TL Tabasco
1 EL Tomatenmark
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer
4 Hähnchenflügel (a 50 g), mit Haut
4 gegarte Maiskolben
4 TL Kräuterbutter

Für den Salat:

2 rote Zwiebeln
4 Fleischtomaten
je 2 grüne und gelbe Paprikaschoten
3 EL Kräuteressig
2 1/2 TL Maiskeimöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)
2 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)

Zubereitung:

1. Limettenschale abreiben und Frucht ausessen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Limettenschale, -saft, Tabasco, Tomatenmark, Süßstoff und etwas Salz verrühren. Hähnchenflügel damit bestreichen und ca. 1 Stunde darin marinieren.
2. Maiskolben mit der Kräuterbutter bestreichen. Hähnchenflügel und Maiskolben auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Stufe Grill) ca. 20 Minuten grillen.
3. Zwiebeln in Ringe, Tomaten und Paprikaschoten in Würfel schneiden. Kräuteressig mit Maiskeimöl und Gemüsebrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Chicken Wings mit Maiskolben und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: ca. 1 Stunde
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Putenbraten mit Paprikasalat

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **144**

Zutaten:

1 Packung Fix für Salatsauce
1 Zwiebel
150 g Maismehl (Polenta)
2 TL Pflanzenöl
3 Tomaten
500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
600 g Putenfiletbraten
je 2 rote, gelbe, grüne Paprikaschoten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Maismehl in 250 ml kochende Gemüsebrühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten quellen lassen. Grießmasse ca. 2 cm dick auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech streichen, erkalten lassen und in Dreiecke schneiden.*
2. *Putenfiletbraten mit Salz und Pfeffer würzen und in einem beschichteten Bräter fettfrei rundherum anbraten. Restliche Brühe angießen und zugedeckt ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) schmoren.*
3. *Fix für Salatsauce mit Öl zubereiten. Tomaten achteln, Paprikaschoten würfeln, Zwiebel fein würfeln und mit Salatsauce vermengen. Braten in Scheiben schneiden und mit Salat und Maisschnitten servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 5 Points

Nudeln mit Putengulasch

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **145**

Zutaten:

1 EL dunkler Saucenbinder
1 Knoblauchzehe
2 TL Pflanzenöl
240 g Nudeln, trocken
3 EL saure Sahne
3 Paprikaschoten
3 Zwiebeln
480 g Putenbrustfilet
500 ml Gemüsebrühe(2 TL Instant)
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Putenbrustfilet, Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln, Knoblauchzehe hacken. Öl erhitzen Puten-, Zwiebel- und Paprikawürfel mit Knoblauch darin kräftig anbraten Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.*
2. *Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.*
3. *Gulasch mit Saucenbinder andicken und saure Sahne einrühren. Nudeln mit Putengulasch servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person 6 Points

Karotten-Geflügel-Gulasch mit Mais-Reis

Fisch, Geflügel, Fleisch **146**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 TL Currypulver
1 TL Pflanzenöl
1 TL Stärkemehl
100 ml Orangensaft, ohne Zucker
120 g Reis, trocken
2 Tassen Hühnerfond (Glas 300 ml),
2 Zwiebeln
250 g Magermilch-Joghurt
300 g Mais (Konserve)
480 g Putenbrustfilet
6 Karotten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis ca. 20 Minuten in 1 Tasse Hühnerfond und 150 ml Wasser garen.
2. Putenbrustfilet und Zwiebeln würfeln, Karotten in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch-, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin anbraten. Restlichen Hühnerfond angießen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.
3. Joghurt und Orangensaft mit Stärkemehl und Currypulver verrühren und zu dem Gulasch geben. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Reis und Mais vermengen und zum Karotten-Geflügel-Gulasch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5 Points

Curry-Huhn mit Mangold

Fisch, Geflügel, Fleisch **147**

Für 4 Personen

Zutaten:

250 g fettarmer Joghurt
1 TL Mehl
2 TL Currypulver
360 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
600 g Mangold
125 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
1 Msp. Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
320 g gegarter Reis

Zubereitung:

1. Joghurt, Mehl und Currypulver verrühren. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und ca. 30 Minuten in der Joghurt-Marinade einlegen.
2. Knoblauchzehen fein hacken, Karotten in feine Stifte und Mangold in breite Streifen schneiden. Knoblauch und Karotten in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten und Mangold kurz mit anschwitzen. Fleisch mit Marinade und Brühe hinzugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Alles mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Putenrolle mit Rosmarin-Kartoffeln

Fisch, Geflügel, Fleisch **148**

Für 4 Personen

Zutaten:

4 TL Halbfettmargarine
2 TL Salz
4 TL Rosmarin
12 mittelgroße Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.) abgeriebene Schale
einer unbehandelten Zitrone

4 TL gemischte Gartenkräuter
Pfeffer
480 g Putenbrustfilet
1 Kopfsalat
4 Tomaten
½ Packung Fix für Salatsauce
2 TL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Backblech mit Margarine einstreichen und Salz und Rosmarin darüber streuen. Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen auf das Backblech legen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten garen.
2. Knoblauchzehen fein hacken, mit Frischkäse, Zitronenschale und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrustfilet vorsichtig einschneiden, zu einer Platte aufklappen und mit Frischkäse-Masse bestreichen. Fleisch aufrollen und fest mit Aluminiumfolie umwickeln. Putenrolle zu den Rosmarinkartoffeln in den Backofen geben und ca. 30 Minuten garen.
3. In der Zwischenzeit Salat zerkleinern und Tomaten in Spalten schneiden. Fix für Salatsauce mit Öl und 3 Esslöffeln Wasser anrühren und zum Salat geben. Salat mit Putenrolle und Rosmarinkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten

Pro Person: 5 Points

Geflügel-Ragout

Fisch, Geflügel, Fleisch **149**

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Stangen Lauch
3 Karotten
480 g Hähnchenbrustfilet
Salz, weißer Pfeffer
2 TL Halbfettmargarine
2 EL Mehl
125 ml fettarme Milch
4 EL junge grüne Erbsen (TK)
250 g Champignons
320 g gegarter Reis

Zubereitung:

1. Lauch und Karotten grob zerkleinern. Gemüse und Hähnchenbrustfilet mit Salzwasser bedecken, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten garen.
2. Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Fond durch ein feines Sieb gießen. Gemüse nach Wunsch klein schneiden und mit verwenden.
3. Margarine und Mehl verkneten. Milch und 500 ml Geflügelfond aufkochen, Erbsen und Champignons darin ca. 5 Minuten garen und mit »Mehlbutter« andicken. Fleisch und restliches Gemüse in die Sauce geben, erhitzen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geflügel-Ragout mit Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 45 Minuten

Pro Person: 5 Points

Entenbrust mit Broccoli und Mandeln

Fisch, Geflügel, Fleisch **150**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 TL Stärkemehl
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL helle Sojasauce
2 EL süße Sojasauce
20 g Mandeln
200 g chinesische Pilze (ersatzweise Champignons)
3 TL Sesamöl (ersatzweise Pflanzenöl)
300 g Entenbrustfilet, ohne Haut
360 g gegarte chinesische Eiernudeln
4 Zwiebeln
800 g Broccoli Salz
Ingwerpulver

Zubereitung:

1. *Fleisch in Streifen schneiden, mit Stärke bestäuben und einmassieren. Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.*
2. *Zwiebeln vierteln, Knoblauchzehe fein hacken und Pilze halbieren. Öl im Wok erhitzen, Mandeln darin von allen Seiten anrösten und beiseite stellen. Knoblauch andünsten, Fleischstreifen zufügen, mit Ingwerpulver würzen, von allen Seiten knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.*
3. *Zwiebeln, Broccoli und Pilze in den Wok geben, salzen und unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Sojasaucen mit Brühe verrühren, angießen und aufkochen. Fleisch und Mandeln unterheben, abschmecken und mit Nudeln servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

Limetten-Kalbsschnitzel

Fisch, Geflügel, Fleisch **151**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL gehackte Petersilie
2 Eier
2 EL saure Sahne
2 Limetten (ersatzweise Zitronen)
2 TL Pflanzenöl
200 g gegarter Basmati-Reis
3 TL Senf
4 dünne Scheiben Kalbsschnitzel (500 g)
4 EL Mehl
500 g Broccoli
6 TL Limettensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Limetten in dünne Scheiben schneiden. Schnitzel flach klopfen und mit Limettensaft beträufeln. Eier mit Senf, Salz, Pfeffer, saurer Sahne und 3 Esslöffeln Mehl verquirlen. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann von beiden Seiten durch die Eier-Panade ziehen.*
2. *Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel von beiden Seiten braten, herausnehmen und warm stellen. Bratensaft mit Limettenscheiben aufkochen und bei milder Hitze etwas einkochen.*
3. *Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Petersilie unter den Reis rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limettenscheiben auf die Schnitzel geben und mit Broccoli und Petersilien-Reis servieren.*

Zubereitungszeit!: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Gefüllte Kalbsrouladen

Fisch, Geflügel, Fleisch **152**

Für 4 Personen

Zutaten:

2 TL Senf
2 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
1 Msp. Paprikapulver
150 g Champignons
1 Stange Lauch
4 dünne Kalbsschnitzel (à 125 g)
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

10 Schalotten (ersatzweise 3 Zwiebeln)
1 TL Zucker
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
1 TL Thymian
4 große Karotten
250 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
12 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

1. Senf und Frischkäse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Champignons in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden. Kalbsschnitzel platt klopfen und mit Frischkäsemasse bestreichen. Champignonscheiben und Lauchringe darauf verteilen. Kalbsrouladen fest aufrollen, mit Garn umwickeln oder feststecken.
2. Kalbsrouladen in eine feuerfeste Form legen 100 ml Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten schmoren.
3. Schalotten in Spalten schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Restliche Gemüsebrühe angießen und mit Saucenbinder andicken. Sauce mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Karotten grob raspeln, mit Joghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Kalbsrouladen mit Kartoffeln, Schalottensauce und Karottensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten

Pro Person: 5 Points

Kalbfleisch mit Thunfischsauce

Fisch, Geflügel, Fleisch **153**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel
4 Karotten
1 kleine Sellerieknolle
2 Fleischtomaten
10 grüne Oliven, gefüllt mit Paprika
1 Bund Petersilie
500 g Kalbsbraten, mager
Salz, Pfeffer
1 EL Senf

4 TL Olivenöl
2 EL Kapern
3 Lorbeerblätter
1 TL grüne Pfefferkörner
100 ml trockener Weißwein
120 g Thunfisch, im eigenen Saft, Konserve
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
3 EL Sauerrahm (Schmand, 24 % Fett)
4 Scheiben Baguettebrot

Zubereitung:

1. Zwiebel fern hacken, Karotten und Sellerie in Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Oliven in Scheiben schneiden und Petersilie grob hacken.
2. Kalbsbraten salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch hineinsetzen und von allen Seiten anbraten. Vor-bereitetes Gemüse, Kapern, Lorbeerblätter und Pfefferkörner zufügen und unter mehrmaligem Wenden anbraten. Wein angießen, Thunfisch zufügen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren.
3. Fleisch herausnehmen (es sollte in der Mitte noch zartrosa sein) und beiseite stellen. Brühe angießen und weitere ca. 10 Minuten einkochen. Sauce pürieren und Sauerrahm und Petersilie einrühren. Sauce nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Kalbfleisch in dünne Scheiben schneiden. Sauce auf 4 Tellern verteilen und Kalbfleischscheiben fächerförmig darauf anrichten. Vitello tonnato mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 6,5 Points

Schweinegeschnetzeltes im Versteck

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **154**

Zutaten:

200 g Backmischung für Sauerteigbrot	Salz, Pfeffer
3 Schweineschnitzel (450 g)	1 Kopfsalat
500 g Champignons	4 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 EL Essig
2 TL Pflanzenöl	1 TL Kräuter
4 EL saure Sahne	4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

1. Backmischung nach Packungsanweisung mit Wasser anrühren, zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Schweineschnitzel in Streifen, Champignons in Scheiben und Frühlingszwiebeln in breite Ringe schneiden, 1 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischstreifen darin knusprig braun braten. Champignonscheiben, Frühlingszwiebelringe Salat servieren. ca. 15 ca. 30 ca. 50 und saure Sahne zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Fleisch-Gemüse-Mischung in eine Auflaufform geben.
3. Teig nochmals kräftig durchkneten und etwas größer als die Form ausrollen. Auflauf mit dem Brotteig abdecken, mit Wasser bestreichen, mit restlichem Teig verzieren und im vor-geheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.
4. Salat in mundgerechte Stücke zupfen und Tomaten in Scheiben schneiden. Restliches Öl mit Essig und Kräutern verrühren und zum Salat geben. Geschnetzeltes mit Kartoffeln und

Zubereitungszeit!	ca. 15 Minuten
Ruhezeit:	ca. 30 Minuten
Garzeit	ca. 50 Minuten

Pro Person: **7 Points**

Fleischragout mit Zwiebeln

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **155**

Zutaten:

½ TL Kreuzkümmel
1 EL Zimt
1 EL Zucker
1 kg gekochte Kartoffeln
100 ml trockener Rotwein
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
2 TL Olivenöl
250 g kleine weiße Zwiebeln
500 g Kalbfleisch, mager
800 g geschälte Tomaten (Konserven)
Salz, Pfeffer

FÜR DEN Weißkohlsalat:

1 kleiner Kopf Weißkohl (ca. 400 g)
2 TL Thymian
3 EL Brühe (½ TL Instant)
3 EL Weißweinessig
4 TL Olivenöl
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. Kalbfleisch in Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch kurz andünsten, Fleisch zugeben und von allen Seiten ca. 8 Minuten anbraten. Zwiebeln zugeben und kurz mitdünsten. Mit Tomaten und Rotwein ablöschen, Gewürze und Zucker zufügen, salzen, pfeffern und ca. 20 Minuten schmoren.
2. Für den Salat Weißkohl in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Essig, Brühe, Öl und Thymian verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing mit Weißkohl vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Stifado abschmecken und mit Kartoffeln und Salat servieren.

Zubereitungszeit!	ca. 10 Minuten
Garzeit	ca. 30 Minuten
Marinierzeit	ca. 15 Minuten

Pro Person: **6 Points**

Kräuter-Braten

Für 6 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **156**

Zutaten:

150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Erdnüsse
2 Knoblauchzehen
5 EL italienische Kräuter (TK)
6 TL Olivenöl
750 g Schweinebraten, mager
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen zerdrücken, Erdnüsse hacken, mit Kräutern und 2 Teelöffeln Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Fleisch aufschneiden, so dass eine flache Scheibe entsteht. Kräutermischung darauf verteilen, zusammenrollen und mit Küchengarn umwickeln. Restliches Öl erhitzen und Braten darin rundherum anbraten.
3. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 ½ Stunden schmoren lassen. Zum Mitnehmen Rollbraten ca. 3 Stunden auskühlen lassen und in Folie einwickeln.

Zubereitungszeit! ca. 15 Minuten
Garzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Pro Person: 4 Points

Schweinemedallions in würziger Weinsauce

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **157**

Zutaten:

1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
1 EL Saure Sahne
1 TL gehackter Rosmarin
1 TL gehackter Thymian
100 ml trockener Weißwein
2 TL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
400 g gegarte Wildreis-Mischung
6 rote Zwiebeln
600 g gegarte Broccoliröschen
600 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Schweinefilet in ca. 3 cm breite Medallions schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln achteln und Knoblauchzehen hacken. Olivenöl in einem Bräter oder Pfanne erhitzen, die Medallions darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Wein ablöschen, Rosmarin und Thymian zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten abgedeckt schmoren lassen.
2. Medallions herausnehmen und warm stellen. Sauce noch mal aufkochen lassen und unter Rühren den Saucenbinder einstreuen. Hitze reduzieren, saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Medallions mit Sauce auf Tellern anrichten und mit Reis und Broccoliröschen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6,5 Points

Gebratene Schweinelende mit Gemüse

Fisch, Geflügel, Fleisch **158**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
1 Msp. geriebene Muskatnuss
2 TL Pflanzenmargarine
200 g junge grüne Erbsen
200 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
4 Scheiben Schweinelende, mager (à 150 g)
600 g Broccoli
8 EL saure Sahne
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Saure Sahne und 150 ml Gemüsebrühe verrühren und mit Muskatnuss und Salz würzen. Kartoffeln fein hobeln und abwechselnd mit Guss in eine flache Auflaufform schichten. Mit Guss enden und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten garen.
2. Broccoli in Röschen teilen. Margarine erhitzen, Broccoli andünsten, Erbsen und restliche Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 10 Minuten garen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darauf von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Fleisch mit Kartoffelgratin und Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 7 Points

Schweinefilet in Curry-Aprikosen-Sauce

Fisch, Geflügel, Fleisch **159**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kleine Dose Aprikosen, ohne Zucker
1 TL Currypulver
1 TL Pflanzenöl
1 TL Stärkemehl
100 ml Aprikosensaft, ohne Zucker (Konserve)
120 g Reis, trocken
2 EL Sojasauce

2 Zwiebeln
200 ml Geflügelfond (ersatzweise Gemüsebrühe)
375 g mageres Schweinefilet
4 EL junge grüne Erbsen (TK)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis fettfrei anschwitzen, 250 ml Salzwasser angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Erbsen hinzu geben und weitere 5 Minuten garen.
2. Aprikosen abtropfen lassen und 100 ml Saft auffangen. Aprikosen würfeln, Fleisch in feine Streifen und Zwiebeln in Ringe schneiden.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Fleisch darin ca. 5 Minuten braten, herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebelringe in dem Bratsatz andünsten, mit Currypulver bestäuben und mit Geflügelfond ablöschen.
4. Stärkemehl in dem Aprikosensaft anrühren, zu den Zwiebelringen geben und aufkochen. Aprikosenwürfel und Fleisch in die Sauce geben und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet mit Sauce und Erbsen-Reis servieren.

Zubereitungszeit! ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 20 Minuten
Pro Person: 4 Points

Schnitzel Provencale

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **160**

Zutaten:

1 Eigelb	2 Knoblauchzehen
1 TL Kräuter der Provence	2 TL Olivenöl
150 g Kirschtomaten	2 Zwiebeln
2 Baguettebrötchen	250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)	4 Schmetterlingssteaks (Schweineschnitzel, à 150 g)
2 gelbe Paprikaschoten	Salz, Pfeffer
2 kleine Zucchini	

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen fein hacken und die Hälfte mit Frischkäse, Kräutern der Provence und Eigelb vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Frischkäsemischung in die Schmetterlingssteaks füllen, mit Holzspießen zustecken und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Fleisch in einen flachen Bräter legen, die Hälfte der Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten schmoren.
3. Zwiebeln grob würfeln, Zucchini in Scheiben und Paprikaschoten in breite Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Gemüse mit restlichem Knoblauch darin anbraten. Restliche Brühe angießen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Kirschtomaten halbieren, zu dem Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel mit Gemüse und irischem Baguettebrötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6 Points

Asia-Pfanne mit Hackbällen

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **161**

Zutaten:

1 Ei	200 g Bambussprossen (Konserven)
1 TL Ketchup	3 Karotten
1 Zwiebel	400 g Sojasprossen
100 ml Wasser	480 g Tatar
120 g Reis, trocken	Currypulver
2 EL Sojasauce	je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung ca. 20 Minuten in Salzwasser garen.
2. Zwiebel würfeln und mit Tatar, Ei, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Sojasauce und Currypulver vermengen. Kleine Bälle formen und auf Brat-Folie ca. 10 Minuten rundherum braten.
3. Paprikaschoten in Stücke, Karotten in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Soja- und Bambussprossen hinzufügen. Mit Wasser ablöschen und mit restlicher Sojasauce, Ketchup, Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbälle und Reis darunter mengen und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Schmorbraten mit Rosmarinsauce

Fisch, Geflügel, Fleisch **162**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Broccoli
1 kg Kartoffeln
10 kleine Zweige Rosmarin
2 Zwiebeln
300 ml dunkler Rinderfond (Glas, ersatzweise Gemüsebrühe)
4 EL dunkler Saucenbinder (Instantpulver)
4 EL saure Sahne
4 große Knoblauchzehen
400 g Champignons
500 g Rinderfilet
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauchzehen längs halbieren oder vierteln. Mit einem spitzen Küchenmesser kleine Schnitte in das Rinderfilet schneiden. Knoblauchspalten und 5 Rosmarinzweige in die vorbereiteten Taschen stecken.
2. Fleisch in einen beschichteten Bräter legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten anbraten. Zwiebeln grob würfeln, mit Champignons, restlichem Rosmarin und Rinderfond zum Fleisch geben und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.
3. Kartoffeln und Broccoli jeweils ca. 20 Minuten in Salzwasser garen.
4. Fleisch aus dem Bräter nehmen und abgedeckt einige Minuten ruhen lassen. Rosmarinsauce mit 100 ml Wasser auffüllen, mit Saucenbinder andicken und nochmals aufkochen lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Rosmarinsauce, Kartoffeln und Broccoli servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 6 Points

Rotkohl-Rouladen

Fisch, Geflügel, Fleisch **163**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Brötchen vom Vortag	1 Ei
Salz, Pfeffer	½ TL Thymian
2 EL Obstessig	3 TL Pflanzenöl
8 große Rotkohlblätter	250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 Zwiebel	2 EL saure Sahne
200 g Champignons	1 TL Mehl
240 g Tatar	12 mittelgroße, gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

1. Brötchen in Wasser einweichen. Salzwasser mit Essig aufkochen. Rotkohlblätter darin ca. 3 Minuten blanchieren und die dicken Blattstiele flachschneiden.
2. Zwiebel und Champignons fein hacken, Brötchen gut ausdrücken und alles mit Tatar und Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen. Tatarmasse in 8 Portionen teilen, jeweils in 1 Rotkohlblatt einrollen und mit Küchengarn umwickeln.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen und Rouladen darin rundherum anbraten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen, saure Sahne mit Mehl verrühren und in die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkohl-Rouladen mit Kartoffeln und Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 5 Points

Chili con Carne

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **164**

Zutaten:

1 EL Jalapenoschotenringe (Konserve, ersatzweise grüne Chilischoten)
1 rote Chilischote
100 g Kidneybohnen (Konserve)
100 g Mais (Konserve)
300 g Tatar (ersatzweise Geflügeltatar)
4 Knoblauchzehen
4 Scheiben Baguettebrot
4 Zwiebeln
400 g Tomaten
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
je 2 rote und grüne Paprikaschoten
Koriander
Kreuzkümmel
Salz

Zubereitung:

1. Tatar fettfrei anbraten. Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauchzehen und Chilischote fein hacken. Alles zum Tatar geben und mitdünsten. Paprikaschoten in Würfel schneiden, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Beides zum Chili geben und abgedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen.

2. Kidneybohnen, Mais und Jalapenos zugeben und miterwärmen. Chili con carne mit Salz, Süßstoff, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zu Baguettebrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 3 Points

Griechische Lammkoteletts

Für 4 Personen

Fisch, Geflügel, Fleisch **165**

Zutaten:

1 Lorbeerblatt
100 g grüne Oliven, ohne Stein
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
100 ml trockener, griechischer Rotwein
4 Lammkoteletts (à 80 g)
4 Zweige Rosmarin
6 Fleischtomaten
Salz, grober Pfeffer

1TL Paprikapulver
2 Zwiebeln
3 TL Olivenöl
4 Brötchen

Zubereitung:

1. Lammkoteletts salzen und pfeffern Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Koteletts von beiden Seiten ca. 5 Minuten braun braten und warm stellen. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen häuten und entkernen. Fruchtfleisch mit den Zwiebeln fein würfeln und beides in verbliebenem Bratfett ca. 5 Minuten dünsten.

2. Paprikapulver, Lorbeerblatt und Rosmarin zufügen. Wein und Brühe angießen und ca. 5 weitere Minuten köcheln lassen. Oliven in Scheiben schneiden, zur Sauce geben und alles mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Koteletts mit Sauce auf Tellern anrichten und Brötchen dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 8 Points

Scharfes WOK-Gemüse mit Lamm

Fisch, Geflügel, Fleisch **166**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
1 kleiner Chinakohl
1 TL Essig
1 Zucchini
1 Zwiebel
375 g Lammfilet (ersatzweise 450 g Schweinefilet)
4 Karotten
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Ingwerpulver, Chilipulver
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Salz, Pfeffer

2 EL Sojasauce
2 Knoblauchzehen
200 g Bambussprossen (Konserve)
3 TL Erdnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
320 g gegarter Duftreis (ersatzweise Basmati-Reis)

Zubereitung:

1. Lammfilet in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden und Knoblauchzehen hacken. Paprikaschoten und Chinakohl in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe, Karotten in Stifte und Zucchini in Scheiben schneiden.

2. Öl in einem Wok erhitzen, Fleisch darin unter ständigem Rühren von allen Seiten anbraten, salzen, pfeffern und an den Rand des Woks schieben. Vorbereitetes Gemüse mit Bambussprossen, Sojasauce und Essig zufügen und unter Rühren ca. 10 Minuten bissfest garen. Fleisch wieder unterrühren und alles mit Ingwer-, Chilipulver und Süßstoff abschmecken und mit Reis servieren.

Zubereitungszeit! ca. 10 Minuten
Garzeit ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Lammfilet mit Kräuterkruste

Fisch, Geflügel, Fleisch **167**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Stange Lauch
1 TL Kräuter der Provence
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Paniermehl
2 EL Tomatenmark
2 rote Paprikaschoten
2 TL Senf
2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian
200 g Karotten
300 g Champignons
320 g gekochte Kartoffeln
375 g Lammfilet
4 Knoblauchzehen
4 TL Olivenöl
Salz
Zitronenpfeffer (ersatzweise weißer Pfeffer)

Zubereitung:

1. Lammfilet mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, Knoblauchzehen zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz andünsten und Lammfilet von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Rosmarin und Thymian fein hacken, mit Paniermehl, Senf und Tomatenmark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Filet verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten garen.

2. Kartoffeln und Karotten würfeln, Lauch in Ringe, Champignons in Scheiben und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Pfanne kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken und zum Lammfilet servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Milchreis-Kirsch-Auflauf

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **168**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Prise Salz	500 ml fettarme Milch
150 g Kirschen (Konserven ohne Zucker)	einige Tropfen flüssiger Süßstoff
2 Eiweiß	einige Tropfen Vanillearoma
200 g Milchreis, trocken	

Zubereitung:

1. Milch mit Vanillearoma und Süßstoff aufkochen, Reis einrühren und zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Kirschen abtropfen lassen. Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter den Reis heben.
3. Die Hälfte des Milchreis in eine flache Auflaufform geben, Kirschen und restlichen Milchreis darüber verteilen. Milchreis-Kirsch-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten
Pro Person: 4 Points

Gefüllte Aprikosen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **169**

Für 10 Stück

Zutaten:

4 EL Karamell-Puddingpulver	6 EL Magerquark
250 ml fettarme Milch	4 TL Crème fraîche
125 ml frisch gekochter Kaffee	einige Tropfen flüssiger Süßstoff
5 Aprikosen	2 TL gehackte Pistazien

Zubereitung:

1. Puddingpulver mit etwas Milch anrühren, restliche Milch und Kaffee erhitzen. Puddingpulver einrühren, aufkochen und abkühlen lassen.
2. Aprikosen kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und Haut abziehen. Aprikosen halbieren und Stein entfernen.
3. Kaffee-Karamellpudding, Quark und Crème fraîche mit dem Handrührgerät aufschlagen und mit Süßstoff abschmecken. Puddingmasse in einen Spritzbeutel füllen und in die Aprikosenhälften spritzen. Mit Pistazien bestreut auf einer Platte servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Kühlzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 1 Point

Birnen-Pfannkuchen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **170**

Für 4 Personen

Zutaten:

1 TL gemahlener Zimt	300 g Magermilch-Joghurt
2 Birnen	375 ml fettarme Milch
2 Eier	einige Tropfen flüssiger Süßstoff
220 g Mehl	Saft einer Zitrone

Zubereitung:

1. Mehl mit Milch, Eiern und Süßstoff verrühren und etwas quellen lassen.
2. Joghurt mit Zimt und Süßstoff abschmecken.
3. Birnen in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und unter den Teig geben. In einer beschichteten Pfanne nacheinander 4 Birnen-Pfannkuchen gold-gelb backen und mit Zimt-Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

Schlemmerbecher Tricolore

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **171**

Zutaten:

1 Packung roter Tortenguss, ohne Zucker
1 TL Pflanzenmargarine
1 TL Zitronensaft
150 g fettarmer Joghurt
2 Scheiben Pumpernickel
200 ml Kirschsafte, ohne Zucker
3 TL gehackte Mandeln
450 g Sauerkirschen (Konserven ohne Zucker)
6 EL Magerquark
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
einige Tropfen Rumaroma

Zubereitung:

- 1. Sauerkirschen mit Saft aufkochen, Tortenguss nach Packungsanweisung mit Wasser anrühren und die Kirschen damit andicken. Kirschen mit Süßstoff und Rumaroma abschmecken, in dekorative Dessertgläser füllen und erkalten lassen.*
- 2. Pumpernickel fein hacken. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Brotkrümel mit Mandeln darin knusprig rösten und erkalten lassen.*
- 3. Quark und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken und auf die Kirschen geben. Mit Brot-Mandel-Mischung bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Festlicher Obstsalat

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **172**

Zutaten:

1 kleine Mango (200 g)
1 Orange
1 TL Honig
100 g kernlose blaue Weintrauben
2 EL Zitronensaft
2 Handvoll Kapstachelbeeren
250 g fettarmer Joghurt
3 Kaki
3 TL gehackte Mandeln
4 Kiwi
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Zimt

Zubereitung:

- 1. Kiwi, Kaki und Mango in mundgerechte Stücke schneiden. Trauben halbieren und Orange filetieren.*
- 2. Zitronensaft mit Süßstoff abschmecken und mit dem Obst vermischen. Gehackte Mandeln mit Joghurt und Honig verrühren und mit Zimt und Süßstoff abschmecken. Obstsalat in Dessertschüsseln füllen, mit einem Klecks Mandeljoghurt und mit Kapstachelbeeren bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 3 Points

Erdbeer-Sorbet

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **173**

Zutaten:

120 g brauner Zucker
2 Blatt weiße Gelatine
3 Limetten (ersatzweise Zitronen)
500 g Erdbeeren (ersatzweise TK)

Zubereitung:

1. Für den Zuckersirup Limetten auspressen und den Saft mit Zucker und 50 ml Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, und etwas abkühlen lassen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, ausdrücken und in der Zuckerlösung auflösen.
2. Erdbeeren pürieren und das Püree mit dem Zuckersirup verrühren. Masse in eine Schale füllen und ca. 5 Stunden gefrieren lassen, dabei mehrmals mit dem Pürierstab durchrühren. Das Sorbet in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, in gekühlte Gläser spritzen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Gefrierzeit: ca. 5 Stunden

Pro Person: 2 Points

Hirse-Soufflé

Für 2 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **174**

Zutaten:

1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Halbfettmargarine
100 ml Wasser
2 EL Sprühsahne, kalorienreduziert
2 TL gehackte Mandeln
3 EL Magerquark
4 EL Hirse, trocken
8 EL Rote Grütze, kalorienreduziert (Fertigprodukt)
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

1. Hirse mit Wasser und Vanillemark aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Hirse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Ei trennen, Eigelb mit Quark, Süßstoff, Zitronenschale und Margarine schaumig rühren. Hirse untermengen. Eiklar mit Salz steif schlagen und unter die Hirsemasse heben. Alles in eine mit Backfolie ausgekleidete Souffle-Form füllen und in eine mit Wasser gefüllte Fettpfanne oder Auflaufform setzen. Hirse-Souffle im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten garen.
3. Soufflé sofort aus der Form lösen und warm mit Mandeln, Roter Grütze und Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 6 Points

Crema Di Caffé

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **175**

Zutaten:

1 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker
300 g Magerquark
4 EL Mineralwasser
8 EL Apfelmus, ohne Zucker

8 EL starker gebrühter Kaffee
9 Löffelbiskuits
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
einige Tropfen Vanillearoma

Zubereitung:

1. Eine flache Form mit Löffelbiskuits auslegen, mit Kaffee beträufeln und Apfelmus darüber streichen.
2. Quark mit Mineralwasser und Vanillearoma glatt rühren und mit Süßstoff abschmecken. Die Creme als oberste Schicht in die Form geben und glatt streichen. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde durchziehen lassen und mit Kakaopulver bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Pro Person: 2 Points

Orangen-Crêpes

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **176**

Zutaten:

1 EL Puderzucker
200 ml Mineralwasser
210 g Hüttenkäse
4 Eier

4 Orangen
70 g Mehl
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz

Zubereitung:

1. Eier, Mehl und Mineralwasser verrühren und mit Süßstoff und Salz würzen. Aus diesem Teig in einer beschichteten Pfanne vier dünne Crêpes ausbacken.
2. Hüttenkäse mit Süßstoff abschmecken und die Crêpes dünn damit bestreichen. Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden, auf die eine Seite der Crêpes legen, zusammenklappen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Gebackene Ananas

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **177**

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
4 EL Weizengrieß
225 g Magerquark
4 EL Mineralwasser
einige Tropfen Vanillearoma

einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 Ei
3 TL gehackte Mandeln
4 Scheiben Ananas (Konserven ohne Zucker)

Zubereitung:

1. Milch aufkochen, Grieß einrühren, ca. 15 Minuten ausquellen und etwas abkühlen lassen.
2. Quark mit Mineralwasser verrühren und mit Vanillearoma und Süßstoff abschmecken.
3. Grieß mit Ei, 2 Teelöffeln Mandeln und Süßstoff verrühren. Ananasscheiben abtropfen lassen und in der Grießmasse wenden. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und Ananasscheiben darauf von beiden Seiten goldbraun backen.
4. Grieß-Ananas mit Vanillequark auf Tellern anrichten und mit restlichen Mandeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 3 Points

Rote Birnen mit Vanillecreme

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **178**

Zutaten:

1 kleine Stange Zimt
2 Nelken
2 TL gehackte Pistazien
200 ml Kirschsafte, ohne Zucker
3 EL Magerquark
4 Birnen
500 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Mark einer halben Vanilleschote

Zubereitung:

- 1. Kirschsafte mit Zimt und Nelken aufkochen. Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Birnen sofort in den kochenden Kirschsafte geben und ca. 3 Minuten garen. Birnen im Saft auskühlen lassen.*
- 2. Quark und Joghurt glatt rühren und mit Vanillemark und Süßstoff abschmecken. Vanillejoghurt als Spiegel auf große Teller gießen, Birnen darauf anrichten und mit Pistazien bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Kühlzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 2 Points

Joghurt-Mousse mit Rhabarber

Für 4 Personen

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **179**

Zutaten:

1 kg Rhabarber
2 EL Frischkäse (30 / Fett i. Tr.)
2 EL Vanillepuddingpulver
4 Blatt weiße Gelatine
400 ml Apfelsafte, ohne Zucker
500 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Saft einer halben Zitrone

Zubereitungen:

- 1. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Gelatine schmelzen und mit der Joghurtmasse vermengen. Joghurt-Mousse in 4 Formen füllen und im Kühlschrank ca. 3 Stunden erkalten lassen.*
- 2. Rhabarber in Stücke schneiden und mit Apfelsafte ca. 3 Minuten garen. Puddingpulver in 50 ml Wasser anrühren, zum Rhabarber geben und nochmals aufkochen. Rhabarber abkühlen lassen und mit Süßstoff abschmecken.*
- 3. Joghurt-Mousse auf Dessert-Teller stürzen und Rhabarber rundherum anrichten.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 10 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Pro Person: 2 Points

Obstsalat "Fitness"

Für 1 Person

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **180**

Zutaten:

½ Netzmelone
1 Apfel
1 EL Grapefruitsaft
1 Grapefruit
2 EL Zitronensaft
50 g blaue Weintrauben
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitungsangaben:

1. Apfel in Spalten schneiden und mit 1 Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Grapefruit filetieren und dabei Saft auffangen. Melonenkugeln ausstechen und Weintrauben halbieren.
2. Das Obst auf einem Teller anrichten. Grapefruitsaft und restlichen Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken und über das Obst geben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 0,5 Points

Edle Teetaler

Für 25 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **181**

Zutaten:

½ TL Backpulver
1 Ei
1 EL Puderzucker
1 EL Vanillezucker

125 g Halbfettmargarine
280 g Mehl
60 g Aprikosen-Konfitüre, kalorienreduziert
60 g Kirsch-Konfitüre, kalorienreduziert
75 g Zucker

Zubereitung:

1. Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Ei hineingeben. Margarineflocken an den Rand setzen und zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Teig dünn ausrollen und Plätzchen in drei verschiedenen Größen ausstechen. Plätzchen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen.
3. Kleine und mittelgroße Plätzchen auf der Unterseite mit Konfitüre bestreichen und terrassenförmig auf die großen setzen. Die Plätzchen mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Ruhezeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

Pro Stück 1,5 Points

Joghurt-Gebäck

Für 50 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **182**

Zutaten:

170 g Halbfettmargarine
175 g Zucker
1 TL flüssiger Süßstoff
2 Eier

2 TL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
75 g Magermilch-Joghurt
320 g Mehl
3 EL Stärkemehl
1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Margarine, Zucker, Süßstoff und Eier schaumig rühren, Limettensaft und Joghurt unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und unterrühren.
2. Mit 2 Teelöffeln kleine Portionen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Schwarz-Weiß-Gebäck

Für 36 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **183**

Zutaten:

½ TL Backpulver	1 TL Vanillezucker
1 Ei	110 g Halbfettmargarine
1 EL brauner Zucker	120 g Zucker
1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker	260 g Mehl
1 Prise Salz	einige Tropfen Rum-Aroma

Zubereitung:

1. Mehl und Backpulver mischen. Mit Margarine, Zucker, Vanillezucker, Salz, Rum-Aroma und Ei zu einem Teig verkneten und in Klarsichtfolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Kakao mit braunem Zucker vermischen und unter die Hälfte des Teiges kneten. Dunklen Teig zu einer Rolle formen, den hellen Teig ausrollen und um die dunkle Teigrolle legen.
3. Teig in gleichmäßige Scheiben schneiden, Plätzchen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Ruhezeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

Knusprige Ingwertütchen

Für 36 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **184**

Zutaten:

½ TL Ingwer, gemahlen
1 Eiweiß
125 g Marzipan-Rohmasse
2 EL Sahne (30 % Fett)
40 g Mehl
50 g Kuvertüre, halbbitter
65 ml fettarme Milch
90 g Puderzucker
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

1. Marzipan-Rohmasse mit Puderzucker, Eiweiß, Mehl und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren. Sahne, Vanillemark und Ingwer unter die Marzipanmasse rühren und 2 Stunden ruhen lassen.
2. Eine Schablone von ca. 8 cm Durchmesser ausschneiden. Ein Backblech mit Back-Folie auslegen und mit Hilfe der Schablone den Marzipan-Teig dünn auf das Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten backen.
3. Die Kreise noch warm zu Tüten zusammendrehen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuvertüre im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen, die Ränder der Ingwertüten hineintauchen und auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

Zubereitungszeit:	ca. 25 Minuten
Ruhezeit:	ca. 2 Stunden
Backzeit:	ca. 5 Minuten

Pro Person: 1 Point

Himbeer-Schnecken

Für 15 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **185**

Zutaten:

1 Ei
1 TL Backpulver
100 g Halbfettmargarine
120 g Himbeer-Gelee, kalorienreduziert
240 g Mehl
4 EL Streusüße
abgeriebene Schale einer Limette (ersatzweise einer unbehandelten Zitrone)

Zubereitung:

- 1. Margarine und Streusüße schaumig schlagen, Ei und Limettenschale unterrühren. Mehl und Backpulver sieben, dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ein Drittel des Teiges abnehmen und mit 3 Esslöffeln Wasser glatt rühren. Restlichen Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.*
- 2. Gekühlten Teig dünn ausrollen, 15 Kreise von ca. 4 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen. Restlichen Teig in einen Spritzbeutel geben und schneckenförmig auf die Plätzchen spritzen.*
- 3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen und auskühlen lassen. Himbeer-Gelee unter Rühren kurz erhitzen, in einen Gefrierbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden und Gelee zwischen die Spiralen spritzen.*

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Ruhezeit: ca. 1 Stunde
Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 2 Points

Kleine Espresso-Kuchen

Für 8 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **186**

Zutaten:

1 Schnapsglas Kaffeelikör (20 ml)
1 TL Backpulver
110 g Mehl
115 g Halbfettmargarine
2 Eier
2 EL Zucker
2 TL Espresso-Instantpulver
3 EL Orangensaft, ohne Zucker
3 EL Puderzucker
50 g Stärkemehl
8 Mokkabohnen
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
einige Tropfen Vanillearoma

Zubereitung:

- 1. Margarine mit Zucker, Süßstoff, Vanillearoma, Kaffeelikör und Espresso-Pulver schaumig rühren und Eier untermischen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, sieben und zufügen.*
- 2. Den Teig in 8 große Papier-Muffinformen verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen und abkühlen lassen.*
- 3. Puderzucker mit Orangensaft verrühren, in einen kleinen Gefrierbeutel geben, eine Ecke abschneiden, die Kuchen dekorativ damit verzieren und auf jeden Kuchen eine Mokkabohne setzen.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

Pro Stück: 4 Points

Bunte Muffins

Für 12 Stück:

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **187**

Zutaten:

1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker
1 Packung Backpulver
100 g Halbfettmargarine
125 ml fettarme Milch
2 TL Zimt
240 g Mehl
3 Eier
4 EL Blaubeeren
4 TL abgeriebene Orangenschale
6 EL Zucker

Zubereitung:

- 1. Eier, Zucker und Margarine schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen, zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Milch nach und nach unterrühren. |*
- 2. Teig halbieren. Eine Hälfte mit Kakaopulver, verrühren und Blaubeeren vorsichtig unterheben. Andere Hälfte mit Zimt und Orangenschale verrühren.*
- 3. Jeweils 1 Esslöffel Teig in Muffin-Papierformen füllen und im Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 20 Minuten

Pro Stück: 3 Points

Apfel-Quitten-Muffins

Für 12 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **188**

Zutaten:

½ TL Natron
1 Ei
1 TL Vanillezucker
120 g Mehl
120 g Weizenvollkornmehl
125 g Halbfettmargarine
125 ml fettarme Milch
2 Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL Zitronensaft
2 TL Backpulver
4 EL brauner Zucker
4 TL gemahlene Haselnüsse
6 TL Quitten-Gelee, kalorienreduziert

Zubereitung:

- 1. Äpfel in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Ei, Zucker, Vanillezucker, Margarine, Quitten-Gelee und Milch schaumig rühren. Vollkornmehl, Mehl, Backpulver, Natron sowie Haselnüsse vermischen, nach und nach dazugeben und Apfelwürfel unterziehen.*
- 2. Teig in 12 Papier-Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Stück: 3 Points

Mandel-Waffeln

Für 8 Stück

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **189**

Zutaten:

½ TL Backpulver
½ TL flüssiger Süßstoff
1 EL Puderzucker
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker
100 g Mehl
100 g Stärkemehl
185 g Halbfettmargarine
2 Eier
2 EL Streusüße
3 EL fettarme Milch
4 TL gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. *Margarine, Streusüße, Süßstoff, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier trennen und Eigelb zugeben. Mehl, Stärke, Backpulver und Mandeln vermischen und mit der Milch nach und nach unter die Ei-Masse rühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben.*

2. *Beschichtetes Waffeleisen erhitzen, Teig einfüllen und nacheinander 8 Waffeln abbacken. Waffeln mit Puderzucker bestäuben.*

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Stück: 5 Points

Buttermilch-Orangen-Kuchen

Für 20 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **190**

Zutaten:

1 Packung Orangeat (100 g)
1 TL Backpulver
1 TL Vanillezucker
100 ml Orangensaft, ohne Zucker
120 g Puderzucker
130 g Halbfettmargarine
165 g Zucker
280 g Mehl
4 Eier
80 ml Buttermilch
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. *Margarine schaumig schlagen, nach und nach Zucker, Süßstoff und Vanillezucker unterrühren und die Eier zufügen.*

2. *Mehl mit Backpulver vermischen. Die Buttermilch mit 2 Esslöffeln Orangensaft und Orangenschale verrühren. Abwechselnd Mehl und Buttermilch-Mischung unter die Ei-Masse rühren, dabei mit Mehl beginnen. Orangeat sehr fein hacken und zum Schluss unterheben.*

3. *Kastenform (Länge 26 cm) mit Back-Folie auslegen, Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 70 Minuten backen, in der Form gut auskühlen lassen und stürzen. Puderzucker mit restlichem Orangensaft glatt rühren und den Kuchen damit überziehen.*

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: 1 Stunde 10 Minuten

Pro Stück: 3 Points

Feiner Walnusskuchen

Für 20 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **191**

Zutaten:

100 g gemahlene Walnüsse
180 g Honig
2 TL Backpulver
200 g Mehl
250 g Halbfettmargarine
3 Eier
einige Tropfen Vanille-Aroma

Zubereitung:

1. Margarine schaumig schlagen, nach und nach Eier, Honig und Vanille-Aroma unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben, mit den gemahlenden Walnüssen mischen und unter die Margarine-Honig-Masse rühren.

2. Teig in eine mit Back-Folie ausgelegte Kastenform (Länge 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 75 Minuten backen, auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Backzeit: ca. 75 Minuten

Pro Stück: 3,5 Points

Apfelkuchen mit Zimtstreuseln

Für 8 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **192**

Zutaten für den Teig:

100 g Halbfettmargarine
160 g Mehl
2 TL gemahlene Mandeln
60 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Eigelb

Für die Füllung:

500 g säuerliche Äpfel
4 EL Rosinen
1 EL Vanillezucker
1 Prise Zimt
1 TL Mandelblätter

Für die Streusel:

80 g Mehl
40 g Halbfettmargarine
60 g Zucker
1 TL Zimt

Zubereitung:

1. Für den Teig Margarine, Mehl, Mandeln, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eigelb rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten und in Klarsichtfolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Eine Springform (ø 22 cm) mit Back-Folie auslegen. Mürbeteig ausrollen und Boden und Rand der Springform mit Teig auslegen.

3. Für die Füllung Äpfel würfeln, mit Rosinen, Vanillezucker, Zimt und Mandelblättern mischen und auf dem Boden verteilen. Für die Streusel Mehl, Margarine, Zucker und Zimt verkneten und auf die Füllung bröseln. Apfelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Backzeit: ca. 40 Minuten

Pro Stück: 5 Points

Kokos-Limetten-Kuchen

Für 20 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **193**

Zutaten:

200 g Halbfettmargarine
abgeriebene Schale einer unbehandelten Limette
120 g Zucker
4 Eier
120 g Stärkemehl
300 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
einige Tropfen Rum-Aroma
2 Limetten
65 g Kokosnusss Raspeln

Zubereitung:

1. Eine Gugelhupfform (ø 24 cm) mit 1 Teelöffel Margarine einfetten. Restliche Margarine mit Limettenschale, Zucker und Eiern schaumig schlagen. Stärke, Mehl und Backpulver vermischen, darüber sieben und mit Rum-Aroma unterrühren. Limetten auspressen und den Saft mit den Kokosnusss Raspeln unter den Teig mischen.

2. Teig in die Gugelhupfform geben und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 70 Minuten backen. Kuchen etwas auskühlen lassen, aus der Form stürzen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Pro Stück: 3,5 Points

Kerniger Birnen-Kuchen

Für 20 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **194**

Zutaten:

2 Birnen
100 ml Zitronensaft
1 kleine Stange Zimt
140 g Halbfettmargarine
165 g Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
1 TL Vanillezucker
4 Eier
300 g Mehl
2 TL Backpulver
40 g Haferflocken

Zubereitung:

1. Birnen würfeln, mit Zitronensaft und Zimtstange aufkochen und abkühlen lassen.

2. Margarine mit Zucker, Süßstoff und Vanillezucker schaumig rühren, nach und nach Eier unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen und mit den Haferflocken unter die Ei-Masse rühren.

3. Zimtstange aus dem Birnensud herausnehmen, Birnen mit Saft unter den Teig heben. Teig in eine mit Back-Folie ausgelegte Kastenform (Länge 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 70 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 1 Stunde 10 Minuten

Pro Stück: 2,5 Points

Lebkuchen-Kaffee-Torte

Für 12 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **195**

Zutaten:

160 g Lebkuchen
90 g Halbfettmargarine
50 g Raspelschokolade (40%)
450 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)
150 g fettarmer Joghurt
2 TL Instant Kaffeepulver einige Tropfen
flüssiger Süßstoff
1 Packung roter Tortenguss, ohne Zucker
3 EL Zucker
250 ml Wasser
1 TL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker

Zubereitung:

1. Lebkuchen zerbröseln. Margarine mit Lebkuchen und Schokolade verkneten und in eine mit Back-Folie ausgelegte Springform (ø 26 cm) drücken.
2. Frischkäse mit Joghurt und Kaffeepulver verrühren und mit Süßstoff abschmecken. Tortenguss, Zucker und Wasser erhitzen und unter die Kaffee-Creme ziehen.
3. Kaffee-Creme auf dem Boden verteilen, glatt streichen und ca. 3 Stunden kalt stellen. Torte mit Kakaopulver bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Pro Stück: 4 Points

Ananas-Reis-Torte

Für 12 Stücke

Süßspeisen, Desserts, Gebäck **196**

Zutaten:

150 g Löffelbiskuits
130 g Halbfettmargarine
200 g Ananasstücke (Konserven ohne Zucker)
500 g fettarmer Joghurt
2 EL Zucker
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
310 g Milchreis, verzehrfertig
2 EL Vanillezucker
2 TL Zitronensaft
6 Blatt weiße Gelatine

Zubereitung:

1. Löffelbiskuits zerbröseln. Margarine zerlassen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Back-Folie ausgelegte Springform (ø 26 cm) drücken.
2. Ananasstücke mit Joghurt, Zucker, Süßstoff, Milchreis, Vanillezucker und Zitronensaft vermengen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, ausdrücken, unter Erwärmen auflösen, unter die Joghurt-Milchreismasse ziehen und ca. 30 Minuten kühl stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Füllung auf dem Boden verteilen, glatt streichen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Kühlzeit: ca. 3 Stunde 30 Minuten

Pro Stück: 3 Points

Rezepte	Nr.	Points	Personen/Stücke
Afrikanische Gemüsesuppe	6	2	1
Ananas-Reis-Torte	196	3	12
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln	192	5	8
Apfel-Quitten-Muffins	188	3	12
Apfel-Sellerie-Röstis	110	6,5	1
Asia-Pfanne mit Hackbällchen	161	4	4
Asiatische Gemüsetaschen	119	5	4
Auberginen-Gratin	87	5	4
Bananen-Schinken-Toast	31	3,5	4
Bandnudeln mit Gemüsestreifen	61	3,5	4
Bandnudeln mit Lachssauce	68	4,5	4
Basilikum-Suppe	8	1,5	4
Birnen-Camembert-Snack	28	5,5	4
Birnen-Carpaccio mit Käse und Nüssen	38	3	1
Birnen-Pfannkuchen	170	5	4
Bohnengratin "Texas"	90	5	4
Broccoli-Blumenkohl-Auflauf	89	3,5	4
Bunte Bratkartoffeln mit Salat	46	3	1
Bunte Muffins	187	3	12
Bunter Fleischkuchen	126	4	12
Bunter Gemüseauflauf	83	6,0	2
Bunter Salat mit Käse	25	2	4
Buttermilch-Orangen-Kuchen	190	3	20
Cannelloni mit Frischkäsefüllung	73	6	2
Champignon-Rauke-Pizza	120	5	1
Chicorée-Pfanne mit Mandarinen	93	4	2
Chili von Carne	164	3	4
Crema Di Caffé	175	2	4
Curry-Huhn mit Mangold	147	4	4
Curry-Suppe mit Äpfeln	1	1	4
Dänische Karamell Kartoffeln	50	4	1
Deftige Gulaschsuppe	11	2,5	4
Edle Teetaler	181	1,5	25
Entenbrust mit Broccoli und Mandeln	150	6	4
Erdbeer-Sorbet	173	2	4
Family-Gemüse-Nudel-Auflauf	71	5,5	4
Farfalle mit Karotten	59	5	4
Feine Champignonsuppe	4	0	2
Feine Tomatensuppe	9	2	1
Feiner Walnusskuchen	191	3,5	20
Feldsalat mit Champignon-Dressing	23	2,5	4
Fenchel-Risotto	80	5	4
Festlicher Obstsalat	172	3	4
Fleischragout mit Zwiebeln	155	6	4
Forellen-Auflauf	133	7	1
Fruchtreis mit Hähnchenbrust	81	5,5	1
Fruchtige Apfel-Zwiebel-Pie	125	4	8
Frühlingskartoffeln mit bunten Dips	47	2	1
Fusilli mit Gemüse-Käse-Sauce	63	4,5	4
Gaisburger Marsch	15	4	1
Gebackene Ananas	177	3	4
Gebratene Schweinelende mit Gemüse	158	7	4
Geeiste Gazpacho	5	0	1
Geflügel-Ragout	149	5	4

Gefüllte Aprikosen	169	1	10
Gefüllte Frühlings-Kartoffeln	58	4	4
Gefüllte Kalbsrouladen	152	5	4
Gefüllte Kohlrabi an Tomaten-Karotten-Sauce	102	0,5	4
Gemüsecreme-Aufstrich	41	1	4
Gemüse-Enchiladas mit Avocadocreme	85	5	4
Gemüse-Puffer mit Tomatenquark	43	6	1
Gemüse-Risotto	79	4,5	4
Gemüsesalat "Bistro"	19	2	4
Gemüsespieße mit Curry-Sauce	103	4	4
Griechische Lammkoteletts	165	8	4
Großer Fitness-Salat	17	1	4
Hähnchen-Spieße auf Curry-Reis	139	5	4
Himbeer-Schnecken	185	2	15
Hirse-Soufflé	174	6	2
Indisches Gemüse-Curry	84	4	4
Ingwer-Omelett mit Chinagemüse	108	4,5	2
Internationale Garnelen-Pfanne	138	4	4
Italienischer Brotaufstrich	40	1	4
Italienisches Kräuterbrot	121	2	12
Italienische Tramezzini	34	2,5	4
Joghurt-Gebäck	182	1	50
Joghurt-Mousse mit Rhabarber	179	2	4
Kalbfleisch mit Thunfischsauce	153	6,5	4
Karotten-Geflügel-Gulasch mit Mais-Reis	146	5	4
Kartoffel in Kerbelsauce mit Lachsstreifen	45	5	1
Kartoffelknödel mit Pfifferling-Füllung	57	4	2
Kartoffel-Lasagne	49	6	1
Kartoffeln-Terrine	48	4	1
Kartoffeltorte mit Krabben	54	6	4
Kartoffelwaffeln mit Lauch	53	7	1
Käse-Cremesuppe	12	3	1
Käse-Wirsing-Makkaroni	64	6	4
Kerbel-Kartoffel-Cremesuppe	3	4	1
Kerniger Birnen-Kuchen	194	2,5	20
Kleine Espresso-Kuchen	186	4	8
Knackige Sauerkraut-Pfanne mit Ananas	105	2,5	4
Knoblauch-Hähnchen mit würzigen Kartoffeln	142	7	4
Knusper-Fladen	36	3	8
Knusper-Toast mit Blattspinat	37	3,5	1
Knusprige Ingwertütchen	184	1	36
Kokos-Limetten-Kuchen	193	3,5	20
Kräuter-Braten	156	4	6
Kreolische Garnelen-Reispfanne	77	5	4
Kürbisgemüse mit Quarkhaube	109	5	1
Lachsfilet mit Fruchtsauce	134	7,5	1,0
Lachstoast "Kopenhagen"	39	3,5	1
Lammfilet mit Kräuterkruste	167	4,5	4
Lebkuchen-Kaffee-Torte	195	4	12
Limettenfisch mit Nusskruste	131	6,5	1
Limetten-Kalbsschnitzel	151	5	4
Linsensalat mit Zwiebeldressing	26	4	4
Mandel-Waffeln	189	5	8
Mango-Sprossen-Salat	14	2	4
Maronen-Kartoffel-Soufflé	52	6	1
Melonen Suppe	7	1	2
Milchreis-Kirsch-Auflauf	168	4	4

Mini-Puffer mit Kürbis	51	6	2
Nasi Goreng	75	4,5	4
Nudeln mit Putengulasch	145	6	4
Nudeln mit scharfer Chilisauce	69	4	4
Nudeln mit Seezungenstreifen	66	5	4
Nudel-Paprika-Suppe	2	2	4
Nudel-Zucchini-Auflauf	74	6	4
Nussiger Paprika-Karotten-Salat	27	3	1
Obstsalat "Fitness"	180	0,5	1
Ofengemüse mit Käse-Sauce	91	4	4
Orangen-Crêpes	176	4	4
Orientalischer Brotaufstrich	42	2	4
Orientalischer Bulgur-Salat	24	3,5	4
Orientalischer Salat	18	0	4
Paella	76	5,5	4
Paprika mit Zucchinifüllung	86	2	2
Paprika-Chinakohl-Salat	16	2	4
Paprikaschoten mit pikanter Füllung	88	3,5	4
Paprika-Thunfisch-Salat	22	4	4
Penne-Fenchel-Pfanne	72	2,5	4
Pfannkuchen mit Gemüse	112	4,5	1
Pfeffer-Makrele auf Salatbett	29	5	4
Pikante Kürbis-Quiche	127	8	1
Pilz-Lauch-Pfanne mit Gorgonzola	96	7	2
Pilz-Pfanne mit Wildreis	82	4	1
Pizza "Deliciosa"	114	4,5	4
Pizza Bella Italia	113	2	16
Pochiertes Ei auf Spinat mit Gorgonzola-Sauce	107	6,0	4
Polenta-Pizza	118	6	2
Pute mit Broccoli-Karotten-Gemüse	140	4,5	4
Putenbraten mit Paprikasalat	144	5	4
Putenrolle mit Rosmarin-Kartoffeln	148	5	4
Quiche mit Tomaten-Petersilien-Salat	116	6,0	8
Radischen-Salat-Mix	21	3	4
Raffinierte Spinattorte	117	4	4
Rahmwirsing mit Goldplätzchen	111	5,5	1
Ratatouillemit Couscous	95	4	4
Red Snaper mit Orangen-Curry-Sauce	130	5	4
Roastbeef-Sandwich	32	3	2
Rosenkohl mit Kartoffelhaube	92	3,5	4
Rotbarschfilet mit Kokos-Reis	135	6	1
Rote Birnen mit Vanillecreme	178	2	4
Rote Linsensuppe mit Curry-Coûtons	10	2,5	4
Rotkohl-Kartoffel-Pfanne	98	3	4
Rotkohl-Rouladen	163	5	4
Russischer Borschtsch	13	4	4
Saftiger Sauerkraut-Kuchen	115	2	16
Scharfes WOK-Gemüse mit Lamm	166	5	4
Schellfisch mit Fenchel-Gemüse	128	3,5	4
Schlemmerbecher Tricolore	171	4	4
Schmorbraten mit Rosmarinsauce	162	6	4
Schmorgemüse in heller Sauce	94	1	4
Schnelle Gemüse-Würstchen-Pfanne	97	7,5	4
Schnelle Reispfanne	78	4,5	4
Schnitzel Provencale	160	6	4
Schollenrollen Orange	137	5	4
Schwarz-Weiß-Gebäck	183	1	36

Schwarzwurzelgemüse in Senfsauce	99	4,5	2
Schweinefilet in Curry-Aprikosen-Sauce	159	4	4
Schweinegeschnetzeltes im Versteck	154	7	4
Schweinemedallions in würziger Weinsauce	157	6,5	4
Schwertfisch in Safransauce	129	5,5	4
Seelachs mit Kohlrabi-Kartoffel-Salat	136	5	1
Seelachs-Gemüse-Auflauf	132	6	1
Sellerieschnitzel mit Mango-Meerrettich-Sauce	100	3	4
Spargel mit Estragon-Sauce	104	4	4
Spaghetti mit Pesto	60	7	4
Spaghetti mit Pilzsauce	67	5	4
Spaghetti mit Ziegenkäse	65	5	4
Spargel-Kuchen	123	3	8
Spätzle mit Kräuter-Käsesauce	62	6	4
Spinat-Lasagne	70	6	4
Spinat-Kartoffel-Gratin	44	5	1
Tex-Mex Chicken Wings	143	4	4
Tomaten-Schafkäse-Tarte	124	8	4
Tortellini-Salat	30	5	4
Tortilla mit Tomaten	106	6,5	1
Türkischer Wirsing mit Tomatensauce	101	4,5	4
TV-Snacks	33	2	4
Wiesensalat mit Kartoffel-Vinaigrette	20	2	2
Winterliche Kartoffelpfanne	55	7	1
Zucchini-Rollen und Knabber-Sticks	35	3,5	4
Zwetschgen-Knödel	56	7	1
Zwieback-Happen	122	4	1