

Rezepte 600 kcal

Stand: 31.01.2016

Mit Fleisch/ Fisch:

Putenschnitzel mit Brokkoli-Paprika-Gemüse

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Putenschnitzel- 1-2 Paprika- Brokkoli- 1EL Olivenöl	<p>Brokkoli ca. 10 Minuten kochen, Paprika klein schneiden und mit 1EL Olivenöl anbraten. Putenfleisch in der gleichen Pfanne anbraten.</p>	
--	---	---

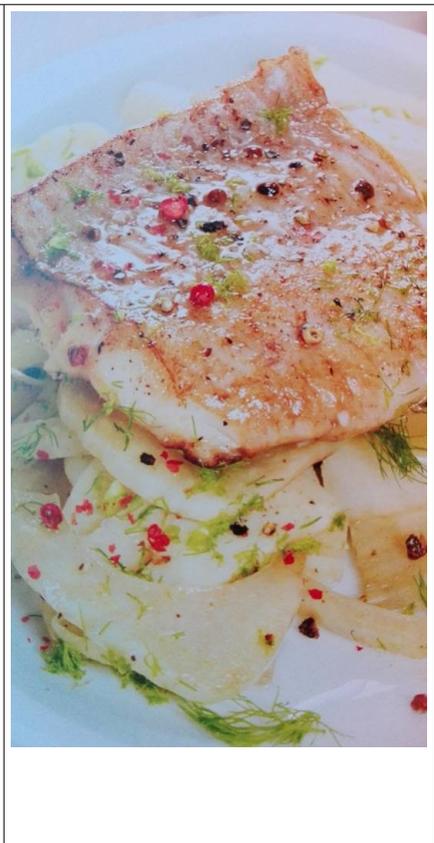
Kürbis vom Blech

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 750g Hokkaidokürbis- 5EL dunklen Balsamicodressing- 1 EL Zucker- Curry- Salz- Pfeffer- 200g Tatar oder mageres Rindfleisch- Semmelbrösel- gepresster Knoblauch- Senf- getrockneter Rosmarin <p>Evtl.:</p> <ul style="list-style-type: none">- 150g saure Sahne- 1EL gehackte Kräuter- Zitronensaft	<p>750g Hokkaidokürbis in Spalten geschnitten, Für die Marinade: 3EL Wasser, 5EL dunklen Balsamicoessig 1EL Zucker, Curry, Salz und Pfeffer verrühren und den Kürbis darin ca. 60 Minuten marinieren</p> <p>Für die Pflänzchen: 200g Tatar oder ganz mageres Rinderhackfleisch, etwas Semmelbrösl, gepresster Knoblauch, Senf, Salz, Pfeffer und etwas getrocknetes Rosmarin verkneten. Daraus kleine Pflänzchen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kürbis und die Hackfleischpflänzchen darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf mittlerer Stufe etwa 40 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit die Hitze auf 150 Grad reduzieren.</p> <p>Lecker ist auch ein Dip dazu: 150g saure Sahne, 1 EL gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren, Kürbis mit Dip servieren.</p>	
--	--	---

Scharfes Thai-Curry mit Fleisch

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 2 TL Öl- Ingwer- Knoblauch- 1-2TL Asia-Sauce- 100ml fettreduzierte Kokosmilch- Kurkuma- Curry- Zuckerschoten- Karotten- 120g Hähnchenbrustfilet- 50g Jasminreis	<p>Kleingeschnittener Knoblauch und Ingwer in Öl andünsten, Asia Sauce dazu geben und mit der Kokosmilch ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen. Kleingeschnittene Paprika, Cocktailtomaten und Karotte dazugeben und köcheln bis das Gemüse weich ist. Blumenkohl und Zuckerschoten hinter einander im Dämpfer weich garen. Blumenkohl und Zuckerschoten dazu geben und ziehen lassen.</p> <p>Wer es mit Fleisch mag... ein Hähnchenbrustfilet (120g) in Streifen schneiden mit Salz, Curry und Kurkuma würzen, in etwas Öl anbraten und dazugeben</p>	
---	--	---

Rotbarsch mit gebratenen Fenchel

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 250g Fenchel- Zitrone- Salz- Pfeffer- 2TL Öl- 2 EL frischgepresster Orangensaft- 125g Rotbarsch	<p>Backofen auf 200 Grad vorheizen. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Fenchelkraut fein hacken. Die Zitrone halbieren, die eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Rotbarschfilet abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In eine ofenfeste Form geben und Backofen auf mittlerer Schiene 20 min. garen.</p> <p>In der Pfanne Öl erhitzen und die Fenchelstreifen dünsten. Salzen und pfeffern. Mit Orangensaft ablöschen und garen, bis er weich ist. Mit Fenchelgrün bestreuen</p> <p>Fisch mit Fenchelgemüse servieren. Lecker</p>	
---	---	---

Rinderrouladen mit Gemüsefüllung und Knödel

Du brauchst:

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- Karotten
- 2 Rinderrouladen
- frischer Kloßteig
- 2TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 400ml Gemüsebrühe
- 1EL Tomatenmark
- Blaukraut

Zuerst die Rouladen waschen und trockentupfen...(ich mach aus einer Roulade immer zwei kleine) salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen, in Streifen geschnittene Paprika- und Zwiebelstreifen darauf legen einrollen und fixieren.

In einer hohen Pfanne oder Topf eine Zwiebel und Karottenscheiben andünsten und mit Brühe ablöschen. Jetzt die Rouladen darauf setzen und ca 90 Minuten köcheln lassen.

Aus dem Kloßteig (750g) hab ich 7 Knödel gemacht, also wenn ihr nur zu zweit esst, reicht die Hälfte. In kochendes Salzwasser legen - 3 Minuten kochen und dann noch 15 Minuten ziehen lassen.

Das Kraut in einen Topf geben und aufwärmen.



Hähnchenbrust mit Bohnengemüse und Kartoffeln

Du brauchst:

- 100g grüne Bohnen
- 60g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 Kartoffeln
- 150g Hähnchenbrust

- 1) Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. → ~ 200g
- 2) Bohnen schneiden. → ~ 100g
- 3) Bohnen ca. 10-15 Min. kochen, bis sie bissfest sind.
- 4) Tomaten schneiden. → ~60g
- 5) Knoblauch schneiden. → 5g (1 Zehe)
- 6) Kartoffeln ca. 20-25 Min. kochen, bis sie weich sind.
- 7) 1 Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und den kleingeschnittenen Knoblauch dazugeben.
- 8) Nach ~ 1 Min. auch die Bohnen und Tomaten in der Pfanne anrösten.
- 9) Fleisch in dünne Schnitzel schneiden. → ~150g
- 10) Sobald das Bohnengemüse fertig ist, aus der Pfanne nehmen und die Schnitzel dort scharf anbraten. (Erst wenn die Kartoffeln schon weich sind)
- 11) Alles schön dekorieren. → FERTIG!



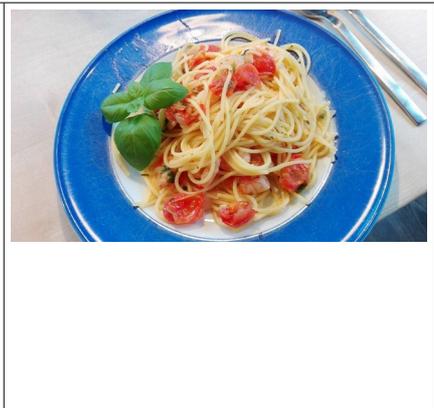
Paprika-Spieße mit Brokkoli

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Putenschnitzel- 1 Paprika- 200g Brokkoli	<p>Spieße im Ofen bei 200Grad ~20 Minuten backen und den Brokkoli in Salzwasser kochen oder dünsten.</p>	
--	--	---

Kartoffel-Broccoli-Pfanne mit Zitronendip

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 200g festkochende Kartoffel- 200g Broccoli- 120g Hähnchenbrustfilet- 2TL Öl- Salz- Pfeffer- Muskatnuss- 50g Joghurt- Chilliflocken- Zitronensaft	<p>Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden und im Dämpfer bißfest dämpfen, Broccoli waschen und in kl. Stücke schneiden und auf die Kartoffel schichten.</p> <p>Joghurt mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili würzen.... das Wichtigste bei diesem Gericht</p> <p>Hähnchen in Streifen schneiden und in Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer würzen. Kartoffel und Broccoli dazu mischen. fertig</p> <p>Kartoffel-Broccoli- Pfanne mit Zitronendip servieren...</p>	
---	---	--

Chillinudeln mit Gambas (2 Personen)

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 100g Nudeln- 100 Gambas- 400g Cocktailtomaten- 1 Chillischote- 1 Zwiebel- 1 Knoblauchzehe- 2TL Pflanzenöl- gehakte Kräuter	<p>Nudeln nach kochen. Öl in eine Pfanne geben..... gehakte Zwiebel, Knoblauch und gehakte Chilisohote kurz andünsten, Gambas dazu geben kurz anbraten. Cocktailtomaten vierteln, salzen und dazu geben. Jetzt abschmecken, frische Petersilie dazu....jetzt die gekochten Nudeln unterheben und etwas ziehen lassen. Sooooo lecker</p>	
---	---	---

Gefüllter Wrap

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Wrap- 100g Tatar- 1 Tomate- ½ Avocado- etwas Salatgurke- 2EL Joghurt bis max 1,8% Fett- Salat nach Wahl	<p>Das Hackfleisch in der Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen. Salatgurke, Tomate und Salat aufschneiden. Avocado aushöhlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wrap in der Pfanne kurz erwärmen - fertig.</p> <p>Ein ganz schneller und super leckeres Essen .-)</p>	
---	--	---

Putenschnitzel mit Bratkartoffeln

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 200g Putenschnitzel- 200 Kartoffeln- 1EL Olivenöl	<p>Kartoffeln kochen bis sie weich sind. Erst das Fleisch in die Pfanne. Dann bleibt noch genug Öl in der Pfanne, um die Kartoffeln anzubraten.</p>	
---	---	--

Westernblech mit Putenfiletstreifen (4 Personen)

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 4 TL Öl- 1 Knoblauchzehe- gehakte Kräuter- 400g Kartoffeln- 800g Paprika- 650g Puten- oder Hähnchenfilet- Paprikapulver- Salz- Chilliflocken	<p>Backofen auf 220 Grad vorheizen. Öl, Knoblauch und Kräuter verrühren, salzen, etwas chilliflocken und ggf pfeffern (Marinade). Kartoffel in schmale Spalten schneiden, mit Paprikastreifen in der Marinade schwenken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (oder auf Pizzastein) geben. Hähnchen in Streifen schneiden. In der restl Marinade schwenken und auf das Kartoffel-Paprika-Gemüse legen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen.</p>	
--	---	---

Kartoffel-Feldsalat mit Fleischpflänzchen

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kartoffeln- Feldsalat- rote Zwiebeln- Essig- Öl- Senf- mageres Rinderhack- Zwiebel- Petersilie- Semmelbrösel- Ei	<p>Zuerst machen wir den Fleischteig: Zuerst das Rinderhack in eine Schüssel, Ei, Zwiebel und Petersilie dazu geben, Semmelbrösel dazu geben bis der Teig fest ist.....</p> <p>Kleine Pflänzchen formen und in etwas Öl braten.</p> <p>Kartoffelsalat: Kartoffel dämpfen und in Scheiben schneiden und sofort mit dem Dressing (Brühe, Senf, rote Zwiebel, Petersilie, Essig, Öl) übergießen und gut durchrühren. Kalt werden lassen und vor dem Servieren den Feldsalat dazu geben. Bei uns nimmt sich jeder den Kartoffelsalat und den Feldsalat einzeln und bestimmt so die Menge</p>	
--	---	---

Hähnchen in Zitronen-Senf-Sauce

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hähnchenbrustfilet- Zwiebeln- Saft einer halben Zitrone- Salz- 2TL Senf- fettarmer Frischkäse- Gemüsebrühe- Reis	<p>Zwiebeln und Fleisch in etwas Öl anbraten, mit der Zitronenmischung (Zitrone, etwas Brühe und Senf mischen) ablöschen. Ev etwas Brühe dazu geben. Mit Frischkäse eindicken. Rosmarinzwige und Zitronenscheiben dazu geben</p> <p>Jetzt mit etwas Reis servieren</p>	
---	--	---

Hähnchenbrust mit Kartoffelbrei

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 250g Kartoffeln- fettarme Milch- 150g Hähnchenbrust- Grüne Bohnen- Zwiebeln- Essig- Öl	<p>Kartoffeln kochen und sobald sie weich genug sind in der Küchenmaschine mit der Milch zu einem Brei verrühren. Bohnen kochen, abkühlen lassen und mit den Zwiebeln vermischen. Die Hähnchenbrust anbraten.</p>	
--	---	---