

Rezepte 600 kcal

Stand: 28.01.2016

Vegetarisch:

Polenta und Gemüse aus der Tajine

<p>Du brauchst:</p> <p>1 TL Albaöl (Rapsöl mit Buttergeschmack) Gemüse (Pilze, Zucchini etc.) Polenta Gemüsebrühe</p>	<p>Polenta mit Wasser und Gemüsebrühe kochen, mit einem TL Albaöl (Rapsöl mit Buttergeschmack) mischen und in einer Auflaufform glattstreichen und auskühlen lassen. Tajine wässern, Gemüse putzen und in die Tajine schichten. Würzen (ich habe den "Scharfmacher" von Sonnentor und Salz genommen) und mit einem 1/2 Esslöffel Olivenöl und einer Tasse Wasser garen.</p> <p>Polenta aus der Form stürzen und in einem 1/2 Esslöffel Olivenöl anbraten</p>	
---	--	---

Himbeer-Bananen-Shake

<p>Du brauchst:</p> <p>2 Bananen Himbeeren (frisch oder gefroren) fettarme Milch</p>	<p>Alles zusammen in den Mixer.</p>	
--	-------------------------------------	---

Tortellini mit Tomatensoße

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gemüsetortellini (DM)- 2 TL Olivenöl- 20g Zwiebeln- 200g stückige Tomaten- Chilli- italienische Kräuter- Salz	<p>Erst Zwiebeln kurz anbraten, Tomaten, Chilli, italienische Kräuter und Salz dazu geben. Zeitgleich die Tortellini kochen.</p>	
---	--	---

Kartoffelgnocci in Bolognesesauce

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 Packung Gnocci (REWE) - 2 EL Bolognesesauce (REWE) 	<p>Gnocci entweder kurz anbraten oder gleich in der Pfanne mit der Sauce mischen.</p>	
---	---	---

Gemüse mit Kichererbsen und Dinkelnudeln

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 150 g Paprika rot - 200 g Zucchini - 50 g Champignons - 10 g Kokosöl nativ - 100 g Kichererbsen - 80 g Dinkelnudeln - 20 g Hafercuisine 	<p>Nudeln kochen, Gemüse schnipseln, Kichererbsen abseihen und gut mit kaltem Wasser spülen. Kokosöl erhitzen und das Gemüse braten bis es gar ist. Kichererbsen und Nudeln dazu, erwärmen. Mit Salz, Chilli und Kräutern nach Wunsch abschmecken. Hafercuisine unterrühren und servieren.</p>	
---	--	--

Semmelknödel mit Pilzsoße

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Eier - 1 EL Mehl - 1 Zwiebel - frische Pilze 	<p>Brot und Semmeln klein schneiden und mit den Eiern verkneten. (wenn die Eier als Flüssigkeit nicht ausreichen noch etwas warmes Wasser nachgießen)</p> <p>Knödel formen und in kochendes Wasser geben. (zum Formen evtl etwas in dem Mehl wälzen, weil sie dann nicht so kleben)</p> <p>Sobald sie oben schwimmen aus dem Wasser fischen</p> <p>Soße: Zwiebeln und frische Pilze aufschneiden und in der Pfanne etwas köcheln lassen.</p> <p>Aufgeschnittene Semmelknödel dazu geben und alles zusammen anbraten.</p>	
---	--	---

Semmelknödel mit Gemüsesoße

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Eier - 1 EL Mehl - Gemüse (Karotten, Paprika etc.) 	<p>Brot und Semmeln klein schneiden und mit den Eiern verkneten. (wenn die Eier als Flüssigkeit nicht ausreichen noch etwas warmes Wasser nachgießen)</p> <p>Knödel formen und in kochendes Wasser geben. (zum Formen evtl etwas in dem Mehl wälzen, weil sie dann nicht so kleben)</p> <p>Sobald sie oben schwimmen aus dem Wasser fischen</p> <p>Gemüesoße (am besten vorher schon machen und ein bisschen einkochen lassen)</p> <p>Karotten, Paprika, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel und was man sonst so an Gemüse da hat. Kochen lassen bis auch die Karotten weich sind und in den Mixer. Dann wenn nötig Flüssigkeit nachgießen und etwas einkochen lassen. (~20 min)</p>	
--	--	---

Scharfes Thai-Curry ohne 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 - 150g 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>	
---	--	---

Obst-Shake

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">2 Bananen½ Birne1 Apfel¼ Liter fettarme Milch	<p>Alles zusammen in den Mixer.</p>	
--	-------------------------------------	---

Karottenlasagne (2 Personen)

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 300g Karotten- 500g Tomaten- 2TL Pflanzenöl- Salz- Pfeffer- Curry- 250ml Gemüsebrühe- 200g Kräuterfrischkäse (bis 1% Fett absolut)- 6 trockene Lasagneplatten	<p>Karotten schälen und grob raspeln. Tomaten waschen und würfeln (wenn es schnell gehen soll, kannst du auch die Tomaten aus der Dose nehmen). Öl in der Pfanne erhitzen, Karottenraspel und Tomatenwürfel darin zugedeckt köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwas köcheln lassen..... Frischkäse unterrühren.</p> <p>Backofen auf 200Grad vorheizen. Gemüsesauce und Lasagneplatten im Wechsel schichten. Mit Gemüsesauce beginnen und enden. Im Backofen ca 40min backen. Sehr lecker</p>	
---	--	--

Brot mit Avocadoaufstrich

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Avocado- Vollkornbrot <p>Evtl.:</p> <ul style="list-style-type: none">- Zitronensaft	<p>FrISCHE Avocado auf dem Brot zerdrücken und mit Salz und Zitronensaft verfeinern</p>	
---	---	---

Gemüsebrotmuffins mit Dip

Du brauchst:

- Hefeteig
- Gemüse (Knoblauch, Paprika, Tomate)
- 1 Scheibe fettarmer Käse
- fettarme Milch
- fettarmer Frischkäse

Gemüsebrotmuffins mit Dip:
Hefeteig nach Rezept machen, während der geht nach belieben Gemüse schneiden, bei mir wars Knoblauch, grüne Paprika und Tomate (vorher die Kerne rausnehmen), ausserdem hab ich noch ne Scheibe Weichtwatchers-Käse kleingeschnitten. Alles unter den Teig heben, Muffinform einmehlen, Teig rein, 30 min ca bei 200 Grad in den Ofen. Für den Dip Frischkäse mit Milch mischen bis die Konsistenz passt, mit Knoblauch Zitronensaft und Salz abschmecken.
Tadaa!



Grüner Smoothie

Du brauchst:

- 1 Tasse Ananas (frisch)
- 2 Bananen
- 1 Stange Sellerie
- 1 Tasse Spinat
- 6 Blätter Roma Salat
- 1 Tasse Wasser

Alles zusammen in den Mixer



Gefüllter Wrap

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Wrap- 1 Tomate- ½ Avocado- etwas Salatgurke- 2EL Joghurt bis max 1,8% Fett- Salat nach Wahl	<p>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>	
--	--	---

Bohnensalat

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 Zwiebel- Knoblauch- 2 Paprika- 100g weiße Bohnen- 2 TL Öl- Sal- Pfeffer- Rosmarin- Kräuter- Frischkäse/ Joghurt	<p>Zwiebel, Knoblauch und Chili klein schneiden und in etwas Öl andünsten, klein geschnittene Paprika dazu. Mit etwas Flüssigkeit aus den Bohnen ablöschen und solange köcheln bis die Paprika so weich sind, wie ich sie mag. Bohnen und Rosmarin dazu, abschmecken undno etwas ziehen lassen. Fertig! Mit etwas Joghurt servieren - lecker</p>	
--	--	---

Brokkoli-Nudeln

<p>Du brauchst:</p> <ul style="list-style-type: none">- 150g Nudeln- 150g Brokkoli	<p>Nudeln und Brokkoli kochen. Dann vermischen. Evtl. mit etwas Pesto verfeinern.</p>	
---	---	---

Kürbis-Suppe

Du brauchst:

- 150g Kürbis
- 1-2 Zwiebeln
- Ingwer
- Knoblauch
- Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch/
fettarme Milch
- halbe Orange

Alles klein schneiden und in etwas Öl andünsten. Mit Salz, Kurkuma und Curry würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen. Pürieren. Mit etwas Milch oder Kokosmilch verfeinern. Am Sxhluß noch etwas frisch gepreßten Orangensaft unterrühren. Lecker

