

A.)

Algennudeln mit Gurke und Paprika

dazu mageres Rind

(von Sonja)

Zutaten:

1 Salatgurke, 1 Paprika, 3 Lauchzwiebeln

Zubereitung:

- 1.) Nudeln abwaschen und kurz in der Pfanne erhitzen
- 2.) Gemüse dazugeben mit Wasser ablöschen
- 3.) Würzen nach Geschmack (gerne frische Kräuter mit Minze und etwas Zitrone)



Das Rind war auf dem Grill. In dünne Scheiben schneiden und fertig. Roastbeef geht auch

Asia

Hähnchenbrust mit Lauch, Paprika, Ingwer angebraten mit Curry und Kokos Flavdrops abgeschmeckt, dazu Blumenkohlreis

Aubergine Auflauf

akds

Zutaten und Zubereitung:

- 1.) Zwiebeln anbraten und pürierte Tomaten zugeben. Würzen mit Paprika, Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika
- 2.) Frische Champignons säubern und in Scheiben schneiden
- 3.) Aubergine in runde Scheiben schneiden
- 4.) Aubergine, Tomatensauce, Champignons und Skyrella im Wechsel in eine Auflaufform geben.



Rote Aubergine

akds

Als würzige Beilage zu Fleisch oder Gemüse

Zutaten:

1-2 Aubergine (je Größe), 150 - 200 ml Wasser, 2 Knoblauchzehen, 1-2 EL Tomatenmark, 2 Sardellenfilets in Öl**, 1/4 bis 1/2 TL Dijon Honigsenf**, 2 getrocknete Tomaten** (nicht in Öl), 1 TL getrockneter Thymian
(evtl. Dijon Senf gegen Honig-Karamell Flavdrops austauschen - Tipp den ich allerdings noch nicht versucht habe)

Grill

Hält ca. 1 Woche im Kühlschrank

Zubereitung:

- 1.) Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und auf Backpapier, mit etwas Wasser bespritzt bei ca. 180° C in den Backofen, bis die Scheiben weich für den Verzehr sind
- 2.) Öl mit einem Küchenkrepp von den Sardellenfilets tupfen
- 3.) Alle o. g. Zutaten - außer den Aubergine - in ein Mixgefäß füllen und pürieren (die Konsistenz ist etwas "sämig")
- 4.) Nun in einem geeigneten Behältnis die Aubergine und die Sauce jeweils im Wechsel schichten.
- 5.) Im Optimalfall mindestens einige Stunden durchziehen lassen -ist aber auch sofort verzehrfertig, nur dann nicht getränkt

!Achtung: **Sardellenfilets, gesüßter Senf und zu viele getrocknete Tomaten sind in sehr geringen Mengen zum Würzen ok (hier für 2-3 Portionen eines Gerichts). Ansonsten bitte nicht in den Kuralltag integrieren



Aubergine gefüllt mit Tomate und Basilikum

Veggie

Zutaten:

2 große Aubergine, 10 Cherrytomaten/Kirschtomaten, 1 Bund Basilikum, 5 EL getrockneter Rosmarin, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1.) Backofen auf 180° C vorheizen
- 2.) Aubergine längst halbieren und mit 1 Gabel mehrmals einstechen, auf ein Backblech legen und für 30 min. backen
- 3.) Cherrytomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen
- 4.) Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit Löffel Fleisch entfernen
- 5.) Dann Tomaten und Basilikum drauf verteilen und mit Rosmarin würzen und für 15 min. backen
- 6.) Mit Salat servieren

Aubergine Roulade

sommerfrisch

akds, Starter



Zutaten:

Aubergine, gelbe Paprika, Frischkäse, Aufschnitt Geflügelbrust, Currypulver

Zubereitung:

- 1.) Aubergine in dünne Scheiben schneiden, mit Wasser beträufeln (damit sie nicht trocken werden beim Backen) und bei ca. 180 °C in den Backofen, bis sie weicher sind, wie Ihr sie mögt
- 2.) Gare Auberginescheiben mit Frischkäse bestreichen, mit Curry würzen und mit Geflügelbrust belegen. Noch dünn geraspelte Paprika drüber streuen und Aubergine zur Roulade einrollen

Aubergine-Flammkuchen

akds, Starter



Zutaten:

Aubergine (oder Zucchini), 0,2% Frischkäse, 1 Päckchen magerer Rohschinken, Lauch Zwiebelchen oder Porree fein geschnitten, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.) Die Aubergine in dünne Streifen schneiden und mit etwas Wasser beträufeln und mit Frischkäse bestreichen
- 2.) Pfeffern
- 3.) Rohschinken und geschnittenen Lauch darauf verteilen
- 4.) Ab in den Backofen. Ihr erkennt an der goldbraunen Farbe, wenn der "Flammkuchen" fertig ist



Aubergine "Hawai" und mit Lauch-Wildlachs

Aubergine in dünne Streifen schneiden, etwas mit Wasser benetzen, mit pürierter Mango, Geflügel Aufschnitt und Eatlean Käse belegen und in den Backofen geben, bis die Aubergine weich und der Käse zerlaufen ist



**Aubergine an
frischem Rahm-Spinat**
akds



Zutaten:

120 gr Rindertatar, Spinat nach Lust und Laune, 1 Zwiebel, 1 Aubergine, 2 EL 0,2% Frischkäse, Knoblauch wenn gewünscht

Zubereitung:

- 1.) Aubergine waschen, würfeln und etwas angefeuchtet in den Backofen geben, bis sie weich ist (ca. 10 min.)
- 2.) Tatar anbraten und gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch zugeben
- 3.) Wenn die Zwiebeln glasig sind und Tatar schon etwas angebraten, den klein geschnittenen, frischen Spinat zugeben
- 4.) Etwas Wasser zugeben (Bratensatz ablösen) und 2 EL Frischkäse. Einköcheln
- 5.) Gemeinsam mit den Aubergine anrichten



Aubergine Spinat Auflauf
akds



Zutaten:

1 Aubergine, 2 Hände Spinat, 1 Zwiebel, Knoblauch, etwas magere Rohschinkenwürfel oder Scheiben, 1 große Tomate, 1 Harzer-Scheibe, 1/2 Skyrella

Zubereitung:

- 1.) Leicht befeuchtete Aubergine in die Auflaufform geben
- 2.) Tomate, Zwiebel, Knoblauch würfeln und in einer Schüssel mit dem Spinat mischen und nach Geschmack würzen
- 3.) Diese Mischung über den Spinat geben
- 4.) Etwas Wasser und Tomatenmark mischen und ebenfalls über die Aubergine geben
- 4.) Gewürfelten Harzer und Skyrella zum Überbacken auf dem Auflauf verteilen
- 5.) Ab in den Ofen bei ca. 180° bis 200° C, Dauer, Ofen individuell



Tipp:

Kauft den Spinat wenn möglich beim Gemüsehändler, hackt ihn schnell klein und friert selber ein. Aromatischer und knackiger!
Lässt sich auch prima portionsweise aus der Tüte schütteln/nehmen.

"Falsche Ofenkartoffel"

Aubergine gefüllt

akds



Zutaten:

1 Aubergine, Alufolie (leider noch), Skyr, Kräuter nach Wahl und etwas kur konformes "das-mag-ich" Gemüse etc.

Zubereitung:

- 1.) Aubergine gut mit Wasser benässen und in Alufolie einwickeln (es dürfen auch frische oder getrocknete Kräuter mit eingepackt werden)
- 2.) Dann wie eine Ofenkartoffel ca. in den Backofen (bitte Sticktest Gabel oder drücken - Öfen sind so unterschiedlich)
- 3.) In der Zwischenzeit eine Joghurtsauce als Topping anrühren und die Füllung Eurer Wahl vorbereitet
Hier etwas mit Zwiebeln und Knoblauch angedünsteter Spinat und Geflügelaufschnitt.



B.)

Bauerntopf Low Carb

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten:

1 Zucchini - 1 rote Paprika - 250 g Champignons - 1 Zwiebel - 1 Knoblauchzehe - 500 g Tatar oder sehr mageres Rinder-Hackfleisch
2 EL Tomatenmark - ca. 400 ml Gemüsebrühe - 2 TL Kräuter der Provence - Salz, Pfeffer und etwas Erythrit

Zubereitung:

- 1.) Zucchini waschen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Auch die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
- 2.) Etwas Wasser in 1 großen Topf erhitzen. Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.) Zucchini, Pilze und Paprika unter das Hackfleisch mischen und 3 Minuten mitbraten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Eintopf 10 Minuten köcheln lassen und Zum Schluss ein weiteres Mal mit Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken.

Blattspinat mit Rotkohl akds

Unerwartet leckere Kombi:
Blattspinat und frischer Rotkohl
mit Zwiebeln in der Pfanne gegart.



Big Mac Rolle (angepasste Zutaten)

Zutaten: 125 gr Magerquark oder 0,2% Joghurt, 2 Eier M, 50 gr Harzer gerieben, 50 gr Skyrella, 125 gr Rinder-Tatar, 1 Stange Frühlingszwiebel, 2 Blätter Eisbergsalat, 1 große Essiggurke (!Zuckerfrei) oder 1 Stück Salatgurke, 1 kl. Tomate, 2 EL Joghurt (0,1%), 1 TL Tomatenmark, 1 TL Senf

Zubereitung:

1.) Backofen auf 200 °C mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Geriebenen Harzer, Eier und Magerquark zu einer glatten Masse verrühren.

Ca. die Hälfte des Backblechs mit dieser Masse ausstreichen. Die Menge soll für eine Portion sein und eignet sich nicht für das ganze Backblech. Den Teig nicht zu dünn ausstreichen, sonst reißt er später beim Einrollen.

Backzeit: 15-20 Minuten, ca. 150 - 175 °C. Nach dem Backen einige Minuten auskühlen lassen.

2.) In der Zeit Gurke, Frühlingszwiebel, Tomate und den Salat kleinschneiden und separat zur Seite stellen. Skyrella reiben, alternativ in Scheiben.

3.) Joghurt, Tomatenmark und Senf verrühren und mit Salz abschmecken.

4.) Tatar in einer Pfanne anbraten, dann Tomaten dazugeben (und Gurke, falls Einlegegurke)

5.) Soße gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Anschließend das Hackfleisch darüber geben. Mit dem geriebenen Skyrella bestreuen. Dann ebenfalls Salat und Tomaten auf der Rolle verteilen.

Zum Rand auf jeder Seite Platz lassen damit man alles besser einrollen kann.

Mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig einrollen. Warm servieren. Die doppelte Menge aller Zutaten ergibt ein gesamtes Blech für min. 2 Personen oder mehr.



Tipp:

Blumenkohl Auflauf (Schritt für Schritt von Ines G.)



Blumenkohl mit Curry und Kurkuma Zutaten:

(von Sonja)



1 Blumenkohl, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, Soja Soße ungesüßt, 60 ml Wasser, Curry, Kurkuma, Chilli, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- > Zwiebel, Knoblauch andünsten und mit je 1 EL Curry und Kurkuma vermengen.
- > mit 60 ml Wasser ablöschen und die rohen Blumenkohl Röschen zugeben
- > Zucchini Stückchen zugeben und 10 min. köcheln lassen
- > Chilli, geviertelte Tomate und Soja Sauce nach Geschmack zugeben

Beilagen: Dazu passt Geflügel, Fisch, Kurzgebratenes, Tempeh

Tipp: Kalt als Salat empfiehlt Sonja, noch etwas Essig und Shrimps hinzu zu geben

Cremiger Gemüse-Blumenkohl-Reis Zutaten und Zubereitung:

(von Sonja)

Kinder erprobt!



- > 1 Blumenkohl klein schneiden
- > Würfeln: 3 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 2 Paprika
- > 1 Zucchini, 259 g Pilze klein schneiden
- > 250 ml hefefreie Gemüsebrühe, 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Paprikapulver rosenscharf und Salz
- > **Nachkurler** dürfen auch noch Kichererbsen nehmen

- > Zwiebeln, Knoblauch und Paprika andünsten und die restlichen Zutaten zugeben. 20 min. köcheln lassen.
- > Nochmal alles miteinander vermengen und abschmecken
- > Geeignete Beilagen sind Fisch, Tofu, Tempeh, etc.

Blumenkohl Curry



Zutaten:

1 Blumenkohl, 400 g Hähnchenbrust Filet, 1 nicht zu reife Mango, 2 rote Zwiebeln, 400 ml ungesüßte Alpro-Kokosmilch, 2 Limetten, Salz, Pfeffer, Curry, Kurkuma

Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl in kleine Röschen und Zwiebel in Ringe schneiden
- 2.) Mango und Huhn in Stücke schneiden
- 3.) Hähnchen mit Salz, Pfeffer und viel Curry würzen und zusammen mit den Zwiebelringen anbraten.
- 4.) Sehr kleine Blumenkohlröschen zugeben und dann alles mit der Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen
- 5.) Mit Deckel weitere 10 - 15 Minuten köcheln lassen, bis die Röschen gar sind
- 6.) Nun Limettensaft, Salz, Curry und Kurkuma zugeben und die Mango. Gut umrühren, 5 min, weiter köcheln lassen
- 7.) Wenn die Sauce etwas zu dünn ist andicken mit: 1 TL Flohsamenschalen oder Bindobin oder Johanniskernbrotmehl

Blumenkohl geröstet mit Pute in Mango-Skyr Sauce

(von Sonja)



Gerösteter Blumenkohl Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl waschen und klein schneiden, 2.) 1 Knoblauchzehe würfeln
- 4.) Beides in eine flache Auflaufform mit Deckel (oder Alufolie bedeckt) geben, salzen und ca. 30 min. bei ca. 150 C Umluft rösten
Nach ca. 10 min. etwa 150 ml Wasser zugeben

Pute in Mango Sauce:

- 1.) 300 gr Pute in Geschnetzeltes schneiden und in 150 gr Skyr Joghurt, gewürzt mit Kurkuma, Knoblauch, Paprika und Salz einlegen
Min. einige Stunden

Zubereitung:

Variante A: In der Pfanne anbraten, Mango dazu geben und etwas Zitronenabrieb und getrocknete Pfefferminze (ohne oder mit anderen Kräutern geht auch)

Braucht einige Stunden
Vorbereitungszeit

Variante B: Alles für 10 min. in die Mikrowelle rein (Kochprogramm) Mango und Kräuter dazugeben und weitere 5 min. in der Mikrowelle kochen. 5 min. Stehzeit

**Blumenkohl mit
Huhn-Champignon-Lauch -Sauce**
akds



- 1.) Hühnerbrust anbraten, danach Zwiebel, evtl. Knoblauch, Lauch und Champignons zugeben.
- 2.) Mit Paprika, Salz, Pfeffer würzen und 1x umrühren
- 3.) Mit Wasser ablöschen, so Bratensatz lösen und 1 - 2 EL Frischkäse zugeben
- 3.) Huhn in Sauce dann über den gedünsteten Blumenkohl geben



Blumenkohl Paella
(von Andrea G.)

Für 1 Portion/en



Zutaten

175 g Blumenkohl, roh, 40 g Cherrytomaten, 60 g Hähnchen, Brustfilet, roh, 40 g Mini Pulpo, 40 g Garnele, frisch, 1 Zwiebel, 1 Zitrone, 25 ml Gemüsebrühe, klar, 1 Prise Kurkuma, 1 Prise Chiliflocken, 5 g Petersilie, 1 Prise Safran, 1 Prise Salz

Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl säubern und in Röschen teilen
- 2.) Garnelen und die Pulpos auftauen
- 3.) Blumenkohlröschen in den Mixer geben und vorsichtig zerkleinern, soll wie Reis aussehen
- 4.) Backofen auf 160° C bis 180 ° C vorheizen
- 5.) Zwiebel würfeln, Tomaten waschen und in 1/4 schneiden
- 6.) Pfanne erhitzen, mit Wasser ablöschen und Zwiebeln hineingeben, gut andünsten
- 7.) Die geviertelten Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Den zerkleinerten Blumenkohl dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Safranfäden würzen, die Gemüsebrühe zufügen und ca. 10 Minuten unter rühren gut vermengen und durchgaren lassen
- 8.) Das Gemüse aus der Pfanne in eine Auflaufform geben und beiseite stellen
- 9.) Erneut die Pfanne mit etwas Wasser erhitzen und hintereinander erst die Garnelen und dann die Pulpos anbraten, beiseite stellen
- 10.) Die Hähnchenfilets in Stücke schneiden, würzen und ebenfalls von jeder Seite gut anbraten
- 11.) Die Garnelen, Pulpos und Hähnchenteile ebenfalls schön in der Auflaufform auf dem Gemüse verteilen und ca. 20 Minuten in den Backofen schieben bei 180° Umluft anschl. auf einen Teller geben und servieren

Tipp: Fertige Paella Würze geht auch und Pfanne im Ofen mit Folie abdecken (saftiger)

Blumenkohl Muffins

(von D.M.)

Veggie

Zutaten:

800 g Blumenkohl, 1 Ei** , je 1 Prise Pfeffer und Salz, 1 Messerspitze Paprika rosenscharf, 3 EL Flohsamenschalen, 100 g geriebener Eatlankäse oder Skyrella oder Harzer, 1 Messerspitze Paprika edelsüß, 10 g Schnittlauch, 200 g Frischkäse,

**statt Ei gehen auch Flohsamenschalen - Menge testen - je nach Konsistenz

Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl in einer Küchenmaschine zerkleinern oder auf 1 Reibe
- 2.) Blumenkohl-Masse leicht ausdrücken. Ei mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver verquirlen und über den Blumenkohl geben. Käse nach Wahl dazugeben und alles gut verkneten. 16 Bällchen daraus formen oder wie D.M. stattdessen in 1 Silikon Muffin Form geben.
- 3.) Backofen auf 200 °C vorheizen und die Bällchen 15-20 Minuten backen
- 4.) Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. ⅓ davon mit der sauren Sahne vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen
- 5.) Restlichen Schnittlauch darüber streuen.

Blumenkohl gefüllt

(von Anne)

4 bis 5 Portionen

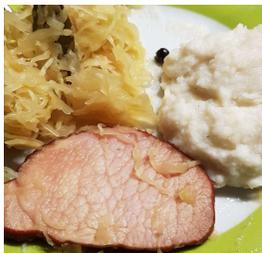
Zutaten:

1 Blumenkohl, 1 Pkt mageres Rinderhack oder Tatar, 1 rote Zwiebel, 250 g Champignons, 500 ml kurkonforme Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse o,2% (Paprikageschmack oder mit Paprika würzen). Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer, Paprika edelsüß, Kreuzkümmel

Zubereitung:

- 1.) Zwiebel in kleine Würfel schneiden, zum Hackfleisch geben, würzen und verkneten
- 2.) Blumenkohl putzen und das Hackfleisch in die Zwischenräume stopfen. Das restliche Hack zu Bällchen formen
- 3.) Champignons in gleiche Scheiben schneiden
- 4.) Blumenkohl, Hackbällchen und Champignons in 1 Auflaufform geben
- 5.) 500 ml Brühe mit Frischkäse verquirlen und über den Blumenkohl gießen
- 6.) Alles bei 200 C im Backofen für ca. 45 - 60 min. garen
- 7.) Blumenkohl ab und zu mit der Brühe übergießen

Blumenkohlpuree



Blumenkohlpuree mit geräuchertem Kaiserfleisch und frisch gekochtem Sauerkraut** (s. Sauerkraut)

Zutaten und Zubereitung:

1 Sellerieknolle schälen, waschen, würfeln und wie Kartoffeln kochen.

Nicht zu weich werden lassen. Damit das Püree nicht zu flüssig wird.

Wasser gründlich abgießen und Sellerie pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen

Tipp: Kaltes Püree vom Vortag mit angebratenen Rohschinkenwürfeln, Zwiebeln und und mit frischen Kräutern vermengen und nochmal anbraten oder die "Gemüse - Macaire" daraus zubereiten

Blumenkohlreis

Veggie



Rohen Blumenkohl waschen, raspeln oder in der Küchenmaschine zerkleinern und nur ganz kurz blanchieren oder nur anbraten (was Du lieber magst).

Anbraten: Dafür Pfanne erhitzen, mit Wasser ablöschen, Blumenkohl 5 min. anbraten, nach Geschmack würzen, z.B. mit Salz, Pfeffer, Muskat

Tipp: Messerspitze Natron neutralisiert den Kohlgeschmack, roh Portionsweise einfrierbar

Blumenkohl Risotto mit Kräutern

(von Sonja)

Kinder
erprobt



Zutaten:

- > 1 Blumenkohl sehr klein geschnitten
- > 150 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 2 Schalotten, Zitronenabbrieb oder Zitronen-Salz-Paste (2 TL)
- > Je 1 Bund Peterle, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Ampfer, Pimpernelle, Kresse ODER Tiefkühl Kräutermischung für grüne Sauce
- > 200 g Eatlean oder Harzer
- > Für NACHKURLER zusätzlich 50 g geriebene Mandeln

Zubereitung:

- > Knoblauch, Zwiebeln und Blumenkohl anbraten und mit der Brühe ablöschen. 20 min. köcheln lassen
- > Am Ende die Kräuter freingehackt, geriebenen Käse und die Zitronen-Salz-Paste zugeben und 5 min ziehen lassen.
- > Mit Salz & Pfeffer abschmecken

Blumenkohlreis (Pfanne) mit Salat



Du suchst noch 1 Dressing zum Salat?
Schau doch mal bei "Dressings & Dips"

oder fertig gekauft unter "Lebensmittel"

Blumenkohlspätzle

Zutaten:

Blumenkohl, Harzer, 1 Ei

Zubereitung:

- 1.) Rohen Blumenkohl reiben und ganz kurz blanchieren
- 2.) Weichen weichen Blumenkohl kurz stampfen und 1 Ei und 1-2 Harzer Taler zugeben (Geschmackssache) und vermengen
- 3.) Blumenkohl Masse auf 1 Backblech mit Backpapier verteilen
- 4.) Im Ofen schmelzen bis die Masse goldbraun ist
- 5.) Etwas abkühlen lassen und vom Blech abschaben. Dazu Salat servieren

Tipp: Dauerbackpapier oder gute Papierqualität nehmen, sonst kann es "matschig" werden



Blumenkohl-Spinat-Puffer

akds



Zutaten:

1 kl. Blumenkohl, "2 Hände" frischen Spinat, 1 EL 0,2% Frischkäse, Currypulver, etwas Bindobin o.ä.** , 2 EL Flohsamen, Zwiebeln, Knoblauch, Würze nach Geschmack

**Agar Agar ging bei mir schief..probier's aus bzw. nehmt Euer bevorzugtes Bindemittel, wenn nicht zu stärkehaltig und kurkonform, Ich verzichte bewusst auf das kalorienreiche Ei

Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl dünsten etwas weicher als bissfest und und pürieren
- 2.) Flohsamenschalen in etwas Wasser quellen lassen
- 3.) 1 EL Frischkäse, Curry, 2 Portionslöffel Bindobin und die 2 EL Flohsamen zum Blumenkohl geben und nach Geschmack würzen
- 4.) Kleingeschnittenen Spinat (Mangold oder Melde) mit gehackten Zwiebeln und Knoblauch kurz in der Pfanne erhitzen und ohne Flüssigkeit zum Blumenkohl geben und vermengen.
- 5.) Etwas abkühlen lassen, damit das Bindobin wirken kann und als Puffer aufs Backblech geben, je nach Konsistenz mit den Händen geformt oder wenn's mal nicht so fest ist, mit dem Löffel drauf setzen
- 6.) Bei 180 - 200°C in den Ofen, bis sie lecker gebräunt sind-

Tipp:

Frischen Spinat, Mangold oder Melde kaufen, waschen, kleinschneiden und einfrieren. Kann man prima portionsweise entnehmen



**Blumenhohl
mit Shrimp-- Kokusnuss-Sauce
(akds)**



Zutaten und Zubereitung:

Garnelen anbraten, etwas gelbe Paprika, Champignons und Knoblauchzugeben. Mit Ingwer (frisch oder Pulver), Curry, pferre & Salz würzen. Bratensatz mit zuckerfreier Kokosmilch (alpro) ablösen, köcheln lassen und bei Bedarf etwas Frischkäse zugeben, das macht die Sauce etwas sämiger. 1/2 Portionslöffelchen Bindobin zum andicken.

Lemongras und MAngo hatt eich leider nicht da - hätte aber auch noch gut als Zutat gepasst.

Bohnensalat

Brechbohnen frisch oder Glas. Dressing: Zwiebeln, mageren Speck, Essig, Frischkäse, Pfeffer und Salz

**Bohnen - Speckböhnchen mit
Schinkenwürfeln
akds, Starter**

Zutaten:

Brechböhnchen, magere Schinkenwürfel, Bohnenkraut, Zwiebeln, frische Champignons

Zubereitung:

- 1.) Bohnen klein schnippeln und mit etwas Bohnenkraut kochen (bis sie Euren Biss Geschmack erreicht haben)
- 2.) Champignons im Ofen garen (etwas mit Wasser benetzen)
- 3.) Speck und Zwiebelwürfel glasig braten und abgeschüttete Bohnen hinzu.
- 4.) Champignons aus dem Backofen nehmen und kurz zu den Bohnen an die Pfanne geben (statt Bratkartoffeln)

Tipp: Bohnen immer im Eisfach haben - für blitzschnell Gerichte und Salate



**Bohnen mit würzigem Sellerie -
Kohlrabi Püree
akds**



Das Püree ist schön fest und besteht aus 1 großen Kohlrabi und 1/4 von 1 kleinen Sellerie-Knolle. Beides gewürfelt kochen, abschütten, stampfen und mit frisch geriebener Muskatnuss würzen

Bohnensalat orientalis

Dosenbohnen, Kochschinken, Schnittlauch, Hüttenkäse, und als Gewürz Berbergewürz von Sonnentor

Brötchen.....

Aus Hüttenkäse

(von Silvia)

Brötchen sind natürlich nicht

kurkonform - dafür gibt es aber eine tolle Alternative:

Zutaten und Zubereitung:

> 3 Eier trennen und vom Eiklar Schnee schlagen

> 200 g Hüttenkäse

> 100 g Frischkäse

> 1 Prise Salz und 15 g Flohsamenschalen

> Alles mit dem Eigelb verrühren und zum Schluß den Eischnee unterziehen.

> Masse in Silikon Muffinformen geben und bei 160°C Heißluft ca. 30 min, backen

Brokkoli "Bimi" mit Ochsentomaten Bimi (wilder Brokkoli) mit Ochsentomate und Hähnchen, gewürzt mit Mango Curry Masala

(von Isabell)



Brokkoli mit Champignons und Putenbrustaufschnitt

akds, Starter

1 kleine Zwiebel in der Pfanne glasig anbraten, Champignons (Glas) zugeben und 100 g Hühner- oder Putenbrustaufschnitt aufschnitt. Nach Geschmack würzen und 1 EL Frischkäse zugeben. Dann über den gedünsteten Brokkoli geben



Brokkoli mit Champignon-Tatar



Senf-Käsesauce akds, Starter



Zutaten und Zubereitung:

2 EL Frischkäse + etwas Dijon Senf in einem Pfännchen zerlassen. Etwas Wasser zugeben und gut einrühren. Fertig ist ein würzig-cremiges Sößchen

Brokkoli-Taler (von Sonja)

Zutaten:

500 g Brokkoli gekocht (gerne Reste vom Vortag), 1 Zwiebel klein gewürfelt, 1 EL Flohsamenschalen, 2 EL Skyr (auf Sojabasis oder aus Milch), Salz, Pfeffer nach Geschmack, optional 1 EL fettarmer Käse

Zubereitung:

- 1.) Brokkoli, Zwiebel und Skyr pürieren bzw. sehr fein hacken und mit 1 EL Flohsamen mischen - 20 min. quellen lassen
- 2.) Backofen auf 200 C vorheizen

Brokkoli oder andere Gemüse überbacken

Starter



Brokkoli gekocht im Backofen mit Harzer oder Eatlean überbacken, dazu Kirschtomaten

Bunter Blumenkohl

Starter

mit Champignons und Rohschinkenstreifen (im Sommer auch toll als Salat)



Burger aus Tatar

Mini Tatar-Frikadellen mit Tomaten-Champignon Sauce, als Beilage Tomaten, Gurken, Radieschen Salat mit frischem Koriander

(Fotos + Rezept folgen)

Burritos "siehe Wraps"

C.)

Calamar - würzig

akds



Zutaten:

Calamar Ring oder komplette Tube zum schneiden, Paprikapulver, Koriander (frisch püriert oder als Pulver), Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

- 1.) Calamarringe eine Zeit in etwas Wasser mit Knoblauch einlegen, so, dass sie etwas Geschmack aufnehmen können.
- 2.) Entnehmen und würzen
- 3.) In der Pfanne scharf anbraten, mit etwas Wasser oder Mineralwasser ablöschen und kurz weiter garen
- 4.) Zwischenzeitlich den Salat - nach Wahl - vorbereiten. Am besten passen knackige Salate, wie z. Bsp. Iceberg

Champignons - gefüllt

akds



Zutaten: Champignons, Zwiebeln, Harzer, Lachsschinken, bei Bedarf Kräuter

Beilage: Feldsalat,

Zubereitung :

- 1.) Stiele aus den Champignon ziehen und klein hacken und mit gehackten Zwiebel kurz anbraten und Harzer oder Frischkäse unterrühren, gerne auch Kräuter
- 2.) Champignonköpfe mit Lachsschinken auslegen und mit den Stielen, etc. Füllen.
- 3.) Champignons in Auflaufform mit etwas Wasser setzen, Harzerflogen drüber streuen
- 4.) Im Backofen bei ca. 180 °C garen



Chicorée

Bitterstoffe sind gut für die Leber!

Zutaten:

2-3 Chicorée, Rohschinken Würfel oder Scheiben, Hüttenkäse, etwas Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Paprika

Zubereitung:

- 1.) Chicorée säubern und die Blätter in der Auflaufform schichten
- 2.) Hüttenkäse, etwas Tomatenmark und Gewürze mischen und über den Auflauf geben
- 3.) Schinken über und zwischen die Blätter geben
- 4.) Etwas Wasser drüber träufeln (damit der Auflauf nicht zu trocken wird)
- 5.) Ab in den Backofen, bis Euch Konsistenz und Farbe gefällt (! kurz!)



Gedünsteter Chicorée mit Huhn

(akds)

Zutaten und Zubereitung:

- > Hühnerbrust anbraten, würzen - z.Bsp. Mit Ras-El-Hanout oder jedem bevorzugten Gewürz
- > Gehackte Zwiebeln und Champignons zugeben.
- > Wenn das Huhn gar ist, Bratensatz mit Brühe oder Wasser ablöschen.
- > Bei Bedarf etwas Frischkäse und Senf unterrühren und über die gedünsteten Chicorée-Blätter geben. Fertig



**Chicorée mit Mandarinen und
Geflügel Sülze**
(von Britta)



Chinakohl gefüllt
(von Jacqueline)



Zutaten und Zubereitung:

Zwiebeln, Tatar, das Innere (ausgehöhlte) vom Chinakohl, Lauch und gewürfelte Dosen-Tomaten (ohne Saft der ist für in die Auflaufform)
Gefüllten Kohl mit geriebenem Eatlean Käse überstreuen (es kann bei Bedarf auch noch magerer kurkonformem Schinken über den Kohl
gelegt werden)

Bei ca. 180 - 200 C in den Backofen, bis gar.

Currywurst
....darf auch mal sein
(von Britta)

Zutaten:

Su darfst Wiener, Tomatenmark**, Currypulver

Tipp akds:

Ich brate 2 Zwiebeln in Ringe geschnitten in der Pfanne an,
lösche den Bratensatz mit Wasser ab, würze mit Curry, Paprika und
Kreuzkümmel und schwupps, habe ich eine Zwiebel- Currywurst fast wie
vom Imbiss um die Ecke

(Aber...**Achtung**....."das gönn ich mir", Ausnahme! Nicht in den Kuralltag integrieren1



Chinesische Gemüsepfanne

Zutaten:

Ingwer, Bambussprossen, Paprika, Knoblauch, Scampi und Pilze

Zubereitung:

Alles in der Pfanne rösten mit Sojasauce und Zitronengras würzen

D.)

Dorade gefüllt mit Rosmarin

(von D.M.)

Top Grill Rezept!

Starter



Gesäuberten Fisch mit Zitronen Rosmarin und Knoblauch füllen und auf einem Salzbett für 45 min. im Aluschälchen auf den Grill

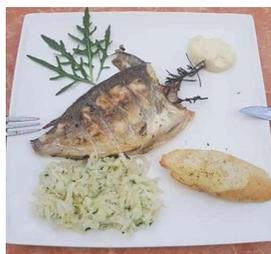
Aluform mit grobem Salz füllen (500 g)

Dorade und anderen hellen Fisch säubern und mit Zitrone, Knoblauch und Kräutern füllen geeignet sind z. B.: Koriander, Peterle oder Rosmarinzweige

Mit Alufolie zudecken und in den geschlossenen Grill bei ca. 100 C ca. 30-40 min bruzeln lassen

Dorade mit Kohlrabi-Apfelsalat

(von Melanie Hagemann)



F.)

Feige überbacken



Zutaten und Zubereitung:

Feigen, Salakis fettarmer Feta, Mango mittelreif bei Bedarf etwas Erythrit zum karamelisieren

- 1.) Feigen vorsichtig abwaschen und trocken tupfen
- 2.) Mit Messer kreuzförmig einschneiden und aufklappen
- 3.) Mangofleisch vom Kern lösen und pürieren. Du brauchst etwa 1/3 .
Den Rest vom Mus für andere Gerichte einfrieren
- 3.) Gewürfeten Feta Schafskäse auf die Feigen legen und Mangopüree
- 4.) Bei Bedarf ggf. etwas mit Erythrit bestreuen zum karamelisieren

Dazu passen wunderbar Rohkost oder 1 knackiger grüner Salat



Fenchel
(von Sonja)
Veggie und Grill



Fenchel mit Oregano in Alufolie eingeschlagen zum Grillen
dazu gibt es bei Sonja zum Beispiel Champignons und Zucchini mit Kräuterquark,
Radieschenquark oder Zaiziki

**Fisch mit Senf-Frischkäsesauce
an Fenchelgemüse**



Oder.....a la Britta
Fenchel mit roten Zwiebeln, Knoblauch, Salz und etwas Erythrit im
Backofen gegart, dazu Kabeljau

Fischfrikadelle
(von Ines Gosda)
Starter

Zutaten und Zubereitung:

- 1.) 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft gut abtropfen lassen
- 2.) 1 rohes Ei und 1 TL Flohsamen hinzufügen
- 3.) Mischen und etwas quellen lassen
- 4.) Kräuter und Gewürze nach Geschmack rein
- 5.) Zu Frikadellen formen und in der Pfanne braten

Fertig!

Dazu gab es bei Ines gegrillte Aubergine!



Flusskrebspfanne
(Kcal ca. 100)

Zutaten:

100 gr Flusskrebsschwänze, 10 gr frischer Ingwer, 1/2 TL Paprikapulver, 50 ml kurkonforme Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und ggf., weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

1. Flusskrebs waschen, trocknen und geschälten Ingwer reiben
- 2.) Flusskrebs heiß anbraten, wenden, mit der Brühe ablöschen, Ingwer und Gewürze zugeben

Als Beilage eignen sich Salate oder gedünstetes Gemüse

**Flammkuchen,
the next generation
Deluxe Rezet von Sonja**

Kinder

Menge: 1 gutes Blech
Bei 5 Tageskindern und 1
Erwachsenen Portionen
für 2 Tage



Eine einfache **blitzschnell**-Variante
siehe
"Aubergine Flammkuchen"

**Flusskrebsschwänzchen
an gelber Paprika**
(von Happy)



Zutaten: 450 g Blumenkohl, 50 gr Mungosprossen, 2 Eier, ca. 30 g fettarmerKäse (Eatlean, Skyrella oder Harzer), 1 El Exquisa 0,2% Frischkäse, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, Kräuter nach Wahl (Rosmarin, Thymian, Kerbel, Majoran)

Zubereitung:

- > Blumenkohl, Sprossen und Käse sehr klein schneiden und mit den Eiern vermengen
- > Masse auf 1 mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei ca. 200 °C im vorgeheizten Backofen O/U-Hitze backen
- > In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und frische Kräuter kleinschneiden und andünsten und etwas pfeffern.
- > Frischkäse 0,2% mit den Zwiebeln vermischen.
- > Boden aus dem Backofen nehmen, wenden und mit der Käse-Zwiebelmass bestreichen.
- > Etwas mageren Schinken (Rohschinkenwürfel) darüber streuen und mit gewähltem Käse bestreuen.
- > Weitere 15 min. in den Backofen geben

Als Beilage Kohlrabisticks oder Birne für die Kinder

Tipp: Mungo oder andere Sprossen findet Ihr in der Frischetheke im Supermarkt oder im Reformhaus als Samen zum selber ziehen

Gourmet Abendbrot bei Happy !



Tomate ist auch noch mit in der Füllung

Fondue

Mit Gemüsebrühe und magerem Fleisch dazu Salat und verschiedene Joghurt-Dips

Zutaten:

1 ½ Liter Gemüsebrühe , 500 g mageres Fleisch, 1 Möhre, 100 g Knollensellerie, 100 g Knollensellerie
1 Möhre, 100 g Porree, 500 g Blumenkohl, 400 g Zucchini, 1 große Zwiebel(n) , ½ Bund Schnittlauch ½ Bund Petersilie, ½ TL Pfeffer, ganze schwarze Körner, 2 Lorbeerblätter, 1 EL Senf (Dijon Senf), körniger, 100 g Joghurt, fettarmer , Paprikapulver, edelsüß, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Fondue-Brühe: 1 Möhre und den Sellerie schälen und fein würfeln. Den Porree putzen, in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braun rösten. G.)

Das Gemüse mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und der gerösteten Zwiebel in einen Topf geben, die Gemüsebrühe dazu geben und die Brühe zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen, anschließend durch ein Sieb in den Fonduepotopf gießen und auf das Rechaud stellen.

Rest: Blumenkohl, Zucchini, Fleisch und Alles, was im Fondue gegart werden soll in Stücke schneiden.

Joghurt-Dips anrühren: Joghurt-Senf und Joghurt-Kräuter - Joghurt Tomatenmark-Paprika

Tipps: Möhren sind nicht kurkonform - kann also weggelassen werden - 1 in der Brühe wa für mich ok

Zubereitung:

Link:

Das Gemüse mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern und der gerösteten Zwiebel in einen Topf geben, die Gemüsebrühe dazu geben und die Brühe zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten kochen, anschließend durch ein Sieb in den Fonduepotopf gießen und auf das Rechaud stellen.

Mini-Frikadelle für Zwischendurch (von Jacqueline)

Eine Frikadelle hat roh ca. 20 g = ca. 25 kcal.

Auf 400 g sehr mageres Hack bzw. Tatar 1 Ei und etwas Senf geben. Außerdem Paprika, Zwiebeln und Gewürze

Frikadelle - würzig



Zutaten:

Tatar, etwas fettarmer Rohschinken, Chinakohl, frischer Koriander (wer den nicht mag, nimmt grobe Petersilie), Senf, orientalischer Pfeffer, Tomatenmark dazu Tomatensauce und bei Bedarf Kapern

Zubereitung:

Zutaten sehr klein schneiden und mit dem Tatarhack vermischen. Würzen und in der Pfanne braten

Tipp: Klein gehackter Chinakohl eignet sich hervorragend zum Füllen", um nicht so viel Tatar zu benötigen und zum "Auflockern" anstelle von eingeweichem Brot



G.)

Garnelen mit Pilzen
(von D.M.)



Garnelen mit Paprika-Dip



Zutaten und Zubereitung:

Sauce:

1 Paprika (roh oder im Backofen gegahrt), 2 gehäufte EL Frischkäse 0,2%, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz, Paprikapulver und etwas Tomatenmark in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Garnelen abspülen, mit etwas Zitrone, Knoblauch und Lorbeer ins kochende Wasser geben, bis sie sich rosa färben

Dazu passen Sellerie Pommes Frites aus dem Backofen und knacker Wildkräuter Salat

Tipp: Frische und günstige Garnelen bekommt Ihr in den spanischen Wochen bei Lidl (Vorrat kaufen und portionsweise einfrieren) oder im mediterranen Supermarkt tiefgekühlt

Garnelen - Tiger Prawns mit Brokkoli und getrockneten Tomaten



Gemüsebrühenpulver selbst gemacht

(Ofen oder Dörrautomat und
Küchenmaschine oder Thermomix)

*Und Infos, warum sich das Selber-
machen wirklich lohnt,
findest Du unter "Lebensmittel" /
Gemüsebrühe*

Zutaten: (Man kann nach Belieben andere Gemüsesorten verwenden)

1 1/2 Stück Knollensellerie, 2 Stück Kohlrabi, 3 Stück große Fenchelknollen, 6 Stück Paprika, Farbe nach Belieben, 500 Gramm Möhren**, 1000 Gramm Porree, 2 Stück Gemüsezwiebeln, 1000 Gramm Zucchini, 1-3 Zehe frischer Knoblauch, 200 Gramm Meersalz oder Himalaya-Salz

Zubereitung:

- 1.) Gemüse waschen und ggf. schälen und in grobe Stücke zerteilen.
- 2.) Zuerst die Zucchini und die Paprika sehr fein reiben. Zucchini und Paprika mit etwas von dem Salz vermischen und in einem Sieb abtropfen lassen
- 3.) Übriges Gemüse ebenfalls je nach Konsistenz sehr fein reiben, mit Salz mischen und möglichst dünn und gleichmäßig auf 3 oder mehr Backblechen verteilen (Bräter, die auf den Rost gestellt werden, gehen natürlich auch).
- 4.) Zucchini und Paprika ggf. ausdrücken und dazu geben. Alles zusammen für ca. 18 Stunden bei 80-90°C Umluft in den Backofen geben bis das Gemüse vollständig getrocknet ist und man es zerbröseln kann.

! Achtung: (NICHT heißer, da als Gemüse nur trocknen und nicht garen soll. Es ist sehr wichtig, dass das Gemüse keine Feuchtigkeit mehr enthält, da sich das Pulver sonst nicht lange hält. und in 2 Portionen 12 sec. Stufe 10 in den Closed lid

- 5.) Die Backofenklappe durch einen Holzkochlöffel o.ä. einen Spalt breit offen halten, damit das Wasser im Gemüse besser verdunsten kann. Das getrocknete Gemüse ggf. mit einem Schaber von den Backblechen lösen geben. Fertig!

Tip: Die Flüssigkeit, die beim Abtropfen des geriebenen Gemüses entsteht, kann man wunderbar auffangen und sie nach kurzem Aufkochen in Einmachgläser füllen und als fertige Gemüsebrühe verwenden.

!Achtung: **die wegen der Stärke normalerweise eher ungeeigneten Gemüsesorten dürfen hier verwendet werden. Im Vergleich zu den Inhaltsstoffen einer künstlichen Brühe und den geringen, zum Würzen verwendeten Mengen, ist das völlig ok

Link zum vollständigen Thermomix-Original-Rezept: <https://www.rezeptwelt.de/grundrezepte-rezepte/selbstgemachte-gemuesebruehe-instant-pulver/fmn1rwhc-61149-745819-cfcd2-g9r84fri>

"Gemüse-Macaire"

akds
Kinder



Gemüse-Püree



Wenn die Masse kühl und fest genug ist, vorsichtig in Taler schneiden und auf 1 Backblech geben.
Eurem Ofen entsprechend, am besten bei Umluft ca. 15 min. röstig backen

Tipp: 1-2 EL Flohsamenschalen zugeben, wenn das Püree zu weich zum Formen geworden ist, oder gleich als würziges Gemüsepüree essen

Zutaten und Zubereitung:



1 große Kohlrabi und 1/2 kleiner Knollensellerie gewaschen und gewürfelt kochen
(Nicht zu weich, für eine festere Püree-Masse) und anschließend stampfen oder pürieren



Angebratene Zwiebel-, Knoblauch-, Schinkenwürfel und ca. 2 EL Frischkäse 0,2% in die Masse geben, außerdem ordentlich frischen Dill, Lauch, Kräuter nach Geschmack, Pfeffer und Salz und alles vermengen.

Dann die Püree Masse auf ein Backpapier geben, einrollen und für mehrere Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank.



Gemüsepfanne mit mariniertem Geflügel

Zutaten Marinade:

3 EL EL Sojasoße (! Zucker!), 2 Knoblauchzehen gepresst, ½ TL Ingwer frisch gerieben, 2 TL Zucker-Ersatz, statt Öl in etwas Wasser, oder fettarmem Joghurt oder Pflanzenmilch einlegen (ca. 2-3 EL).

Zubereitung Marinade:

Zutaten putzen, zerkleinern, mischen und in dünne Scheiben geschnittenes Fleisch darin einlegen. Mindestens 30 min., besser über Nacht.

Tipp: So wird das Fleisch schön saftig und zart.

Zutaten Geflügelpfanne:

400 g Putenbrust oder Putenfilet, 2 Zwiebeln Mittelgroß, 2 Rote Zwiebeln Mittelgroß, 200 g Champignons, 1 Rote Paprikaschote, 1 Gelbe Paprikaschote, 1 Grüne Paprikaschote, 200 g Broccoli, 2 Frühlingzwiebeln, 1 bis 2 EL Sojasoße, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, ½ TL Chiliflocken
Je nach gewünschter Schärfe

Zubereitung:

- 1.) Gemüse putzen und kleinschneiden zw. in Röschen teilen
- 2.) Zunächst die marinierten Putenstreifen in einer vorgeheizten Pfanne ohne Zugabe von Öl etwas 5 Minuten lang scharf anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen
- 3.) Brokkoli vorher 2 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abschrecken. Durch das abschrecken hört er auf zu garen und erhält seine schöne grüne Farbe.
- 4.) In der leichen Pfanne das Gemüse scharf anbraten. Dabei zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse in die Pfanne geben.

Tipp: Das Gemüse, das an längsten braucht, um gar zu werden, kommt als erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar

- 5.) Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken
- 6.) .Jetzt das Fleisch wieder zu dem Gemüse geben und alles nochmal erhitzen
- 7.) Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken

Gemüsepfanne "Ratatouille" mit Melde oder Spinat Streifen



Gemüseteller (von Melanie H.)



Zwiebeln, Tomaten und Zucchini mit Hüttenkäse, als Topping 1 Kaper



Gurken-Rahm Gemüse (warm)

Zutaten für 1 Portion:

2 kleine Schalotten oder eine größere Zwiebel, ca. 200 g Salatgurken, 2 EL Frischkäse 0,2%, 1 TL milden Essig wie Weißweinessig oder Apfelessig, 1/4 TL Suppenpulver hefefrei, 1 – 2 Prisen Salz, 1 – 2 Prisen weißen Pfeffer aus der Mühle und ggf. etwas Dill

Zubereitung:

Schalotten und Gurken schälen. Schalotten der Länge nach vierteln und in feinste Scheibchen schneiden. Gurken ganz fein hobeln. Schalotten in Wasser glasig dünsten für circa 1 Minute, dann die Gurken und den Essig dazu geben und für weitere 3 Minuten dünsten. Alle Gewürze zugeben und den Frischkäse, nochmal für 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Dill erst kurz vor dem Servieren einrühren.

Tipp: Das Original Rezept enthält anstelle von Frischkäse Creme Fraiche und Kokosmilch. Evtl. für den Geschmack etwas vegane Kokosmilch zugeben

Gyros von der Hähnchenbrust mit Tsatsiki und Feldsalat

(von Noe)



Wie beim Griechen !

Tsatsiki Zutaten und Zubereitung:

1/2 Becher Exquisa Quark 0,2% und 1/2 Päckchen Exquisa Frischkäse 0,2%

1/2 entkernte Gurke und 1-2 Knoblauchzehen gewürzt mit Kräutersalz, Pfeffer, frischer Petersilie und Dill.

Grill

(von Sonja)

Champignons auf Rosmarin mit Aubergine, Zucchini und Aubergine

und

Spargel mit frischem Salbei



Spargel mit Salbei
Grüner oder weißer Spargel
(dünsten - verringert die Garzeit)

Spargel mit Zitrone beträufeln
und Salbei bedecken

Ca. 10 min. auf den Grill legen

Dazu grüner Blattsalat mit geraspelten Kohlrabi und Gurke.....Soße aus dem Spargel und Skyr mit frischen Kräutern, Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Ampf

Toller Grillteller von Dani S.

> Paprika gefüllt mit gewürztem, körnigem Frischkäse und Frühlingzwiebeln.

Rosenkohl gedünstet, gesalzen und gepfeffert und Hühnchenbrust mit Paprika, Salz und Pfeffer

H.)

Hack mit Ruccola auf Blumenkohlpuree



Hackbällchen in Tomatensauce mit Skyrella überbacken

Zutaten:

2 Stück Zucchini (ca. 300 g), 400 g Hack (Tatar oder Pute). 1 Frühlingzwiebel, 1 Ei, 1 Zehe Knoblauch, Salz, Pfeffer, Gewürze nach Geschmack

(Sonja)

Kinder

Zubereitung:

- 1.) Alle Zutaten mischen und die Masse zu Bällchen formen
- 2.) In der heißen, mit Wasser abgelöschten Pfanne anbraten
- 3.) In 1 Ofenform umschichten, Tomatensauce zugeben und 1 Pkt. Skyrella
- 4.) Bei etwa 180 ° ca. 20-30 min. in den Ofen (siehe ob Skyrella geschmolzen)

Dazu Zoodles oder Salat

Hackbällchen Toskana

(von Ines G.)

Zutaten:

400 g Putenhack gewürzt mit diversen Gewürzen und Kräutern, 1 kl. Dose stückige Tomaten, 100 g Frischkäse Fitline, 1 EL Tomatenmark, etwas Knoblauch, 1 TL Xucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Putenhack mit den Gewürzen und Kräutern mischen und kleine Bällchen formen. Diese dann in 1 Auflaufform legen. Die restlichen Zutaten dann miteinander vermengen und über die Bällchen geben. Wer möchte kann dann noch einen Skyrella Mozzarella drauflegen und damit überbacken. Bei 180 C für 30 min. in den Backofen

Harzer Chips



Zutaten:

Harzer nach Geschmack

Zubereitung:

Harzer Roller in dünne Scheibchen geschnitten und bei ca. 200 grad in den Backofen. Wichtig: Backpapier verwenden! Schmelzen lassen, in Stückchen brechen, fertig!

Tipp: Nicht das Knabbern vom Fernseher wieder angewöhnen. Aber für den Notfall oder zum Würzen statt Parmesan sind die Chips prima geeignet



Huhn & Hahn

Hähnchenbrustfilet in Curry Gemüse



Zutaten:

Pak Choi, junger Blattspinat, Paprikaschoten, Zwiebel, Knoblauch, Curry, Mandelmilch, Frischkäse, Koko Flavdrops** (S. Lebensmittel)

Zubereitung:

Hähnchen anbraten, Gemüse zugeben und wenn Geflügel gar, mit Curry, Mandelmilch, Frischkäse, Koko Flavdrops** verfeinern

**Estragon Putengeschnetzeltes
mit Zucchini und Paprika**
(von Sonja)



Zutaten:

300 g Putengeschnetzeltes, 1 Zitrone, 1 Bund Estragon, 2 Paprika, 2 Zucchini, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer und Paprika zum Abschmecken

Zubereitung:

- 1.) Pfanne erhitzen und mit Wasser ablöschen, gleich dazu das Fleisch geben.
- 2.) Gemüse dazugeben und mit Estragon köcheln lassen
- 3.) Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken

Dazu passt Selleriepüree, Blumenkohlreis oder Sprossen

**Hähnchenbrust
in Tomaten-Frischkäse Sauce**
(von Alex)



Zutaten:

2-3 Stück Hähnchenbrust, 125 g Frischkäse, 300 g Tomatenstückchen, 300 ml passierte Tomaten, 50 ml 0,1 Milch, 2 Knoblauchzehen,
1 kl Zwiebel oder Schalotte, jeweils 1 TL Thymian, Basilikum, Oregano, Prise Salz und bunter Pfeffer, 1 EL gehackte Gartenkräuter
TK oder frisch

Zubereitung:

- 1.) Gewaschene Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und 3-4 Minuten von jeder Seite anbraten
- 2.) Fleisch aus der Pfanne nehmen und Zwiebel, Knoblauch in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen und mit der Milch und den passierten Tomaten ablöschen
- 3.) Gleich nach dem Ablöschen den Frischkäse, die Tomatenstückchen sowie Thymian, Basilikum, Oregano, Prise Salz und bunter Pfeffer und gehackte Gartenkräuter in die Pfanne geben und gut vermengen
- 4.) Hähnchen wieder mit in die Pfanne geben und ca. 10 - 12 Minuten köcheln lassen.

Als Beilagen eignen sich Blumenkohl, Zoodles, etc.

Hähnchen "Penguinkiss"
(Melanie H.)

Zutaten:

Hähncheninnenfilets, Babyspinat, Cocktailtomaten, Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.) Hähncheninnenfilets waschen, trockentupfen, in Auflaufform geben
- 2.) Spinat darauf verteilen
- 3.) Cocktailtomaten halbieren und auf dem Spinat verteilen
- 4.) Im Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 12 Minuten backen.



Hähnchenbrust und Selleriepüree (kcal p.P. ca. 215)

Zutaten (2 Portionen):

220 gr Hähnchenbrust, 400 gr geschälter und gewürfelter Knollensellerie, 1 Schalotte, 200 ml Gemüsebrühe, 2 EL Magerjoghurt, Gewürze: Sambal Olek, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.) Gewürfelte Schalotte und Sellerie in etwas Wasser dünsten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und 15 min. köcheln lassen
- 2.) Sellerie mit Pürierstab pürieren, Joghurt unterrühren und mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen.
- 3.) Hähnchenbrust mit Pfeffer und Sambal Olek einreiben (evtl. Salz) und scharf anbraten (evtl. Wasser oder Gemüsebrühe zugeben)

Hähnchenschenkel ohne Haut (von Ulrike)



Hähnchenschenkel ohne Haut mit Datteltomaten, roten Zwiebeln, Knoblauch und Koriander. Würzen mit Salz, Pfeffer und Kurkuma. Alle Zutaten kurz in die Pfanne und heiß anbraten

Tipp von Ulrike: Schmeckt übrigens auch sehr lecker als Salat, mit kalten Tomaten und Koriander und heißen Rinderfiletstreifen, angebraten mit roten Zwiebeln und Knoblauch

Hühnerbrust Bärlauch-Huhn akds



Zutaten:

Hühnerbrust, frischer Bärlauch, 1/2 bis 1 Taler Harzer Käse, Salat nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.) Bärlauch zerkleinern und mit kleinen Harzer Stückchen mischen und mit dem Pürierstab zerkleinern
- 2.) Hühnerbrust aufschneiden, mit Bärlauch füllen, mit Zahnstochern schließen
- 3.) Hühnerbrust in der Pfanne braten
- 4.) Währenddessen einen frischen Salat nach Geschmack zubereiten

Tipp: Bärlauch im Frühjahr kaufen oder ernten. Zerkleinern und für das Jahr einfrieren

Hühnerbrust gefüllt mit Kresse

Hühnerbrust kann mit allem möglichen kurkonformen Lebensmitteln gefüllt und in der Pfanne oder im Backofen gegart werden. Lasst Eurer Phantasie freien Lauf!
- Kresse und Frischkäse
- Bärlauch und Harzer

Hühnerbrust Spieße Grill

Hühnerbrust im Wechsel mit z. Bsp. Zwiebelstücken, Champignons und Paprikastücken auf 1 Holzspieß stecken und würzen. Kann mit Knoblauchwasser beträufelt werden.

J.)

Jägerpfanne

Zutaten: Blumenkohl, Champignons, Frühlingszwiebeln, Hirschschinken und Rucola

Zubereitung:

Bis auf Rucola alles in der Pfanne anbraten. Wenn alles appetitlich gebräunt, Rucola kurz mit anbraten.
Verzehrfertig



Kabeljau mit Blumenkohlpüree
(von Ines G.)



Kassler

Mit Weißkohl, Zwiebeln und fettarmen Schinkenwürfeln



Kraut und Kohlrabistampf

Kartoffelpüree Ersatz

Kohlrabistampf oder Sellerie/Kohlrabi gemischt

Kochkäse selbst gemacht

Nur 3 Zutaten

Zutaten:

200 g Harzer Käse, 150 g Milch, 0,3 %, 300 g Magerquark, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Natron, Gewürze nach Wunsch

Zubereitung:

- 1.) Den zerkleinerten Käse in einen Topf geben
- 2.) die Milch dazu geben und den Käse darin schmelzen lassen. Nicht aufkochen
- 3.) Salz und Gewürze dazu geben
- 4.) auf kleine Flamme stellen und nun den Magerquark untermischen und weitere 5 min erwärmen und nach 4 min Natron zugeben
- 5.) Die heiße Käsemasse in Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren

Königsberger Klopse

(von Diana)

Zutaten und Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch dünsten und mit Hackbällchen und Koriander, Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprika, Gemüsebrühe und Kapern auffüllen. Dann mit etwas Frischkäse andicken. Dazu gibt es Blumenkohlpuree



Kohlrabi Gratin
..beinahe wie das Original
akds, Starter



Zutaten:

2 EL 0,2% Frischkäse, 2-3 Kohlrabi, 1 Harzer Taler, etwas Wasser und natürlich frisch geriebene MUSKATNUSS

Zubereitung:

1.) Frischkäse, 1--2 Harzer Taler und Wasser (2 Tassen) pürieren, mit Pfeffer, Muskat und evtl. 1 Hauch Paprika würzen



2.) Kohlrabi in sehr feine Scheiben hobeln, Schichtweise mit Sauce in die Auflaufform schichten und noch etwas geraspelten Harzer überstreuen

3.) Bei ca. 180° C in den vorgeheizten Backofen bis goldbraun

Kohlrabi mit Lachs und Feldsalat
akds



Zutaten: 2 Kohlrabi, 2-3 Scheiben geräucherter Wildlachs, Feldsalat, Skyrella

Dressing: Zwiebeln, Wasser, Pfeffer, Salz, magere Speckwürfel oder getrocknete Tomaten, Essig, Maggiwürze

Zubereitung: Geschälte Kohlrabi in Scheiben schneiden, mit Lachs belegen, dazu Feldsalat servieren.

Dressing: Zwiebel würfeln, in der beschichteten Pfanne mit Wasser glasig anbraten, Speckwürfel oder gewürfelte getrocknete Tomaten dazu, Essig und ein wenig Wasser zugeben, Pfeffern, etwas Maggiwürze zu und köcheln lassen, damit das Dressing sämig wird und reduziert.

Achtung!: Maggiwürze wird für die Kur wegen der Zusatzstoffe nicht empfohlen. Ihr braucht nur wenige Tropfen. Wie bei Flavdrops - Eure Entscheidung

Kohlrabi Lasagne

(von Melanie)

4 Portionen

Starter

Zutaten:

500 g Rindertatar, 2 Dosen gehackte Tomaten, 1 St Zwiebel, 1 TL Paprika, 1 TL Pfeffer, 1 geh TL Pizza & Pasta Gewürz, 1 geh. TL Salz, 2 Stück Kohlrabi, 2 Eier, 100 g Frischkäse 0,2%

Zubereitung:

- 1.) Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden (evtl. mit Gemüsehobel) und etwas dünsten. Beiseite stellen
- 2.) Jetzt Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. 20 g Wasser hinzu geben und kurz anbraten
- 3.) Jetzt Tomaten in den Topf geben und köcheln lassen
- 4.) 1/2 Schale Exquisa Frischkäse mit 2 Eiern verquirlen und Beiseite stellen
- 5.) Kohlrabi, Tatar, Sauce wie eine "normale" Lasagne schichten und obendrauf das Gemisch aus Frischkäse und Ei gießen
- 6.) Dann überbacken. Je nach Ofen, vorgeheizt ca. 30 Minuten bei 200 C

Veggie

Einfach den Rindertatar gegen Tofu Hack austauschen

Ofen Kohlrabi mit Rasel-Hanout mit Rotkohl und Tomatenhuhn

akds

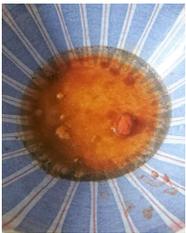
Zutaten:

1-2 Kohlrabi roh, 1 kleiner Stück vom frischen Rotkohlkopf, Gewürz Rasel Hanout (alternativ geht auch Paprika, Salz, Pfeffer, etc.), ca. 80 - 100 gr Huhn, 1-2 EL 0,2 % Frischkäse, etwas Tomatenmark oder Reste von Dosentomaten (mögl. zuckerfrei)

Zubereitung:

- 1.) Rohe, geschälte Kohlrabi in Streifen schneiden und in Wasser mit Rasel-Hanout oder Paprikagewürzen ca. 10 min einlegen
- 2.) Etwas Rotkohl in feinen streifen abschneiden und waschen
- 3.) Rotkohl und Kohlrabi im vorgeheizten Backofen ca., 180-200° C backen, bis die Kohlrabi weich sind (ich lasse sie nicht so lange drin wie Pommes - ist aber Geschmackssache)
- 4.) Das Huhn hatte ich noch vom Vortag und habe in 1 kleinen Pfännchen nur etwas restliche Dosentomaten, ein wenig Frischkäse und Wasser erhitzt und so gebunden

Tipp: Das Gewürz Rasel-Hanout gibt 1 tollen, natürlich würzigen Geschmack mit Paprika Note
Frischen Rotkohl habe ich in Küchenkrepp und Beutel eingeschlagen im Kühlschrank.
Hält lange und man kann immer ein par Schichten dünn abschneiden, für knackige Salate,
zum Überbacken, etc.



Kohlrabistampf

Starter

Kohlrabi kochen, pürieren oder stampfen und mit Muskat würzen

Konjak Nudeln mit Tomate



L.)

Gebeizter Wildlachs

(von Sonja)

KNALLERREZEPT

Zutaten und Zubereitung:

Wildlachs mit Zitronen-Salz Paste. Kaffee-Xucker** und Dill bestreichen, in Klarsichtfolie einwickeln und für 24 bis 48 h im Kühlshrank ziehen lassen. Im Anschluß im Ofen garen
Dazu passt ein leckerer Salat!

Zitronen-Salz-Paste sie "Dressings"

Kaffee-Xucker: 3 Kaffeebohnen im Mörser zerstoßen und 2 EL Xucker (oder Erythrit) für ca. 500 g Wildlachs
(alternativ 1 EL Kaffeepulver)



Lachs mit Ofengemüse

Wildlachs und Skyrella oder Hüttenkäse statt Feta

[Link: https://www.chefkoch.de/rezepte/2687151421399069/Low-Carb-Lachs-mit-Ofengemuese.html](https://www.chefkoch.de/rezepte/2687151421399069/Low-Carb-Lachs-mit-Ofengemuese.html)

Lauchgemüse

(von Melanie)



Zutaten und Zubereitung:

4 Stangen Lauch, Zwiebeln, etwas magere Schinken, 1 Skyrella in Würfeln geschnitten, Salz und Pfeffer und 1 bißchen mageren Frischkäse

Lupinen Tempeh

(von Sonja)

Veggie

Lupinen Tempeh mit Petersilienwurzelmit Zwiebel, Knoblauch, Peterle sowie Mungobohnensprossen und getrockneten Blüten

Bezugs-Link: <https://www.hallo-vegan.de/>



M.)

Mediterraner Fischtopf

(von Ines G.)



Zutaten:

1 Packet Garnelen, 3 Dosen Tomaten in Stücken, 1 Stange Lauch
2 Lorbeerblätter, 2 Zehen Knoblauch, 1 mittelgroße Zwiebel rot, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer Chili oder Cayennepfeffer, abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone, bei Bedarf etwas "Xucker" und Wasser nach Belieben

Zubereitung:

- 1.) Die gehackten roten Zwiebeln und den Knoblauch mit den Lorbeerblättern anschwitzen, Lauchringe und Zitronenabrieb zugeben weiter anschwitzen bis das Gemüse etwas Farbe hat und Röstaromen entstanden sind. Dann ggf. etwas Xucker zugeben und Gemüse karamellisieren
- 2.) Dosentomaten zugeben und mit den o. g. Kräutern und Gewürzen nach Geschmack würzen
- 3.) Anschließend die Garnelen zugeben und kurz in der Suppe ziehen lassen (Tiefgekühlt etwas länger garen).

Muscheln

O.)

Ofengemüse

Starter

Gewürfelte oder in Scheiben geschnittene Gemüse auf Backpapier in den Backofen geben.
Gewürzt werden kann mit Oregano, Knoblauch, Salz Pfeffer, Paprika oder was immer Dir schmeckt.
Das Gemüse mit etwas Wasser besprühen oder Wasser aufs Blech geben, dann wird das Gemüse nicht trocken

Geeignete Gemüse sind zum Beispiel: Zucchini, Aubergine, Paprika, ein wenig Rote Beete, etc.

Genial sind immer Aubergine in Scheiben. Die kann man immer mit allem möglichen belegen und einrollen.

Dazu passt zum Beispiel die kalte Thunfisch-Joghurt Sauce

Omelette vom Wachtel Ei mit Pilzen und Kräutern dazu Kohlrabi-Apfel Salat (von Sonja)

Zutaten Omelett:

250 g braune Champignons, 1 Bund Schnittlauch, 3 Wachteleier, 1 Zwiebel, 250 ml Wasser, 1 EL Flohsamenschalen

Zubereitung Omelett:

- 1.) Eier verquirlen und mit den anderen Zutaten vermischen. Ca. 20 min. quellen lassen
- 2.) Die Masse in eine heiße Pfanne geben, Deckel drauf und auf kleiner Flamme garen.

Tipp: Wachteleier haben kein Histamin



Opsies Eiweißbrötchen

(Brotersatz)

Zutaten: 3 große Eier, 100 g Frischkäse 0,2% , Prise Salz

Zubereitung:

- 1.) Eigelb und Eiweiß trennen. 2.) Eigelb mit Frischkäse verrühren 3.) Eiweiß mit 1 Prise Salz zu festem Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Käsemasse heben. 4.) Mit dem Löffel Teig-Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier geben. 5.) Bei 150 - 180 °C ca. 25 min. goldbraun backen

OOPSIES 2

2 Eier, 2 EL Magerquark, etwas Salz, 1 TL Backpulver und 1 TL Erythrit. Ergibt 6-7 Stück

Opsie Burger

Tipps: Opsies einfrieren - toasten, damit sie knuspriger sind - googeln: (viele Rezepte, mal mehr, mal weniger Eier)

Link:

<https://abnehmtricks-und-abnehmtipps.de/low-carb-rezepte-ohne-kohlenhydrate/oopsies-das-eiweissbroetchen-rezept-superleckere-low-carb-broetchen>



Opsie-Fischburger
(von Ines G.)

Hier mit Welsfilet,
Tomatenmark, Wasabi,
Ruccola, Gurke und
Tomate



Opsie Pizza

Pizza auf Opsie Teig

P.)

Pakchoi Gemüse

Gedartes Kassler, Pakchoi, Kohlrabi und Porree in Gemüsebrühe und etwas Tomatenmark mit einem Klecks körnigem Frischkäse



Paprikaschote gefüllt
Starter

Ein Allrounder. Kann man mit Allem möglichen füllen. Einige Vorschläge. Gefüllte Paprika jeweils anbraten, Topf mit Wasser auffüllen oder Tomatensauce und köcheln lassen, oder im Backofen weiter garen. Weitere Möglichkeit, die Füllung vorher anbraten, die Paprika füllen und nur kurz abraten.:

I.) Champignons, Zucchini und Tatar dazu Tomatensauce

Tomaten aus der Dose mit Basilikum, dazu ein Teil der angebratenen Champignons und Zucchini aber ohne Tatar. Die gefüllten Paprika in die Soße. Alles in der Pfanne erwärmen

II.) Zutaten:

Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Tatar



Paprikaschote gefüllt

Veggie

Starter

I.) Zutaten:

250 gr Sojahack vegan, 2 große Paprika, 2 mittelgroße Zwiebeln - 2 Knoblauchzehen, etwas Senf, 175 ml Gemüsebrühe, Majoran, Thymian, Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark

I.) Zubereitung:

- 1-) Paprika waschen, Deckel abschneiden, Kerngehäuse entfernen
- 2.) Paprika rundherum anbraten
- 3.) Knoblauch und Zwiebel fein hacken, mit Hack vermengen
- 4.) Gewürze, Tomatenmark, Senf hinzu und vermengen
- 5.) Paprika mit dieser Masse füllen und mit Brühe ausgegossene Auflaufform setzen
- 6.) Ca. 30 min. bei 160-180 C im vorgeheizten Backofen garen

Tipp: Zum Binden statt 1 EL Semmelbrösel Blumenkohlreis oder Kohl kleingehackt nehmen.

Paprika mit Putenhack und mediterranem Ofengemüse

(von Ines G.)

Zutaten und Zubereitung:

Paprika mit Putenhack füllen. Marinade für das Gemüse: Xucker, Balsamico, Tomatenmark, Brühpulver, etwas Wasser, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin. Zusammen in den Ofen geben

Paprika - Tomate-Hack-Basilikum

Tatar, etwas Tomatenmark, Dijonsenf und jede Menge Kräuter aus dem Garten. Salz, Pfeffer. Dann 1 Dose gehackte Tomaten mit viel Basilikum über oder neben die gefüllte Paprika und dann in den Ofen, bei ca. 160 C für 1 Stunde



Paprika mit Meeresfrüchten



Zutaten und Zubereitung:

- 1.) Paprika waschen und halbieren
 - 2.) Lauch, Blumenkohl-Reis und Meeresfrüchten nach Wahl mischen und kräftig würzen. Zum Beispiel mit Knoblauch, Koriander oder anderen Kräutern und Gewürzen nach Geschmack
 - 3.) Halbe Paprika damit füllen und Skyrella oder alternativ Hüttenkäse über die gefüllte Paprika geben
 - 4.) Bei ca. 180 C in den vorgeheizten Backofen geben. Ca. 15 . 20 min - siehe Schmelzzustand Käse und Färbung
- Du kannst zum Füllen auch andere Gemüse (Reste) nehmen



Tipp: Siehe Vorratshaltung - TK Meeresfrüchte aus dem mediterranen Supermarkt verwenden - benötigte Menge entnehmen

Pizza mit Blumenkohlboden

Belegt mit Champignons, Paprika, Lachsschinken, Tomaten und Quäse



Zutaten:

ca. 250 gr Blumenkohl, ca., gekocht, gehackt, 200 g Quäse gerieben, 1 Ei, 1 TL Knoblauch frisch gehackt, 1 TL Kräuter, (italienische nach Wahl), Dosentomaten ohne Zucker als Pizzasauce

Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl säubern und in Küchenmaschine (oder Handreibe) häckseln, bis er aussieht wie Grieß.
- 2.) Den gehackten Blumenkohl angaren (dünsten oder Mikrowelle)
- 3.) 1 großer Blumenkohl ergibt ca. 3 - 4 "Becher" (ca. 250 ml pro Becher). Pro Pizza für 2 - 3 Personen wird ein Becher benötigt. Der restliche Kohl-Krümel-Teig kann bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 4.) Den Ofen auf ca. 230°C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier oder Backfolie auslegen. In einer Schüssel 1 Becher (ca. 200 g) Blumenkohl, ein Ei und ca. 200 g geriebenen Käse zu einem Brei vermischen. Dazu kommen die Kräuter, der Knoblauch und das Salz.
- 5.) Alles kräftig zu einem Brei vermengen.
- 6.) Den Teig auf dem Blech verteilen und mit den Händen in die gewünschte Form und Dicke ausbreiten.
- 7.) Bei 230°C ca. 15 Minuten backen (bis es lecker gebräunt aussieht).
- 8.) Aus dem Ofen nehmen und mit Pizzasauce bestreichen.
- 9.) Nach Wunsch (kurkonform) belegen und noch mal ca. 10 min. in den Ofen, bis der Käse zerfließen oder gebräunt ist.

Tipp: Blumenkohl kann auch mit Brokkoli gemischt werden



Pizza mit Thunfischboden

1 Person/rundes Blech

Zutaten kleine Pizza - Teig:

150 g Thunfisch im eigenen Saft, 1 Ei, etwas Salz und Pfeffer, ½ TL Oregano

Belag nach Lust und Laune. Zum Beispiel: ½ Zucchini, ½ Paprikaschote, Schinken, Zwiebel, Cocktailtomate, etc.

Zubereitung:

- 1.) Thunfisch abtropfen lassen und ausdrücken. Soll keine Flüssigkeit mehr drin sein. Mit dem Ei und den Gewürzen vermischen und auf ein Backblech mit Backpapier geben.
- 2.) Bei 200 C im vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 20 Minuten backen bzw. bis die Flüssigkeit verdunstet ist und der Boden knusprig.
- 3.) Zucchini, Paprikaschote, Tomaten klein schneiden und auf dem Boden verteilen oder Belag nach Wahl

Pizza Teig aus Quarkcreme

(von Andrea Glassner)



Zutaten:

250 g Quarkcreme, 1 Ei, Kräuter und Würze nach Geschmack

Zubereitung:

- 1.) Quarkcreme und 1 Ei verquirlen und mit Kräutern würzen
- 2.) Mit Backpapier in Pizzaform/Backblech und nach Lust und Laune kurkonform belegen
Hier mit Lachsschinken und Wildlachs, passierten Tomaten, Champignons und Spitzpaprika
Kurz vor Ende noch frische Tomaten drauf. Sehr lecker!
- 3.) Heißluft 180°C, mit Ober/Unterhitze ca. 200°C für 20 min. backen

Andreas Tipp: Der Teig ist natürlich nicht so stabil, wie Hefeteig, daher auf alle Fälle Backpapier verwenden



Pizza mit Hackfleischboden

Kinder



2 Portionen

310 Kcal pro Portion

Zutaten:

400 g Hackfleisch, 1 rohes Ei, 1 Zwiebel, 1/2 Paprika, 100 g Champignons, 50 ml passierte Tomaten, Gemüse nach Wahl, 2 EL ital. Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, etc.), Salz & Pfeffer (Tatar oder sehr mageres Rinder oder Putenhack)

Zubereitung:

- 1.) Gewürfelte Zwiebel, Ei, Kräuter sowie Salz&Pfeffer zu dem Hack geben und gut vermengen
- 2.) Hackmasse auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und die passierten Tomaten darauf verstreichen
- 3.) Nun mit Pilzen und Gemüse nach Wahl belegen - alles in feine Streifen geschnitten
- 4.) Bei ca. 180 - 200 °C in den vorgeheizten Backofen bis gar. Je nach Ofen ca. 30-40 min.

! Achtung!

Sehr **reichhaltiges** Rezept, wenn wie auf dem Bild nochmal mit zusätzlich Aufschnitt, Ei und Streukäse belegt. Dann bitte nur 1 sehr kleine Portion und viiiiiieel Salat dazu. Ansonsten eher in die NACHkurphase legen.

Rechte Pizzaseite Nachkur

Pommes



Natürlich nicht aus Kartoffeln.

Tolle Alternative: Kohlrabi oder Sellerie Pommes

Zubereitung:

Gemüse in Streifen schneiden und 30 min. in Salzwasser einweichen.

Abgießen, mit Salz und Paprika würzen (Rasel Hanout ist auch ein schmackhaftes Gewürz für Gemüse Pommes)

Im Backofen knusprig garen. Testes aus: Bei mir ca. 25-30 min bei Umluft 200 Grad

Starter

Putenschinken mit Melone

Zutaten:

20 gr Putenschinken (luftgetrocknet), 200 g Cantaloupe Melone, 120 g körniger Frischkäse, 100 g Tomaten frisch

Zubereitung:

Nur mit Salz und Pfeffer würzen, Pfefferminze dazu, fertig



R.)

Raclette

Kein Problem, Gemüse, erlaubtes Fleisch, Shrimps, Garnelen, mageren Schinken, überbacken mit Hüttenkäse oder Harzer

Ratatouille

Zutaten: Zwiebeln, Zucchini, Paprika, Auberginen, Champignons und Tomaten in der Pfanne anbraten und garen

Rote Bete** mit Rosmarin und Lupinen Geschnetzeltem

(von Sonja)

Veggie

(**viel Stärke, nur für "ab und zu" geeignet)



Rote Bete **

(von D.M.)

mit Stevia (statt Honig) und Harzer (statt Ziegenkäse) in der Pfanne gebraten



Rote Bete **

Chioggia Carpaccio

(von Sonja)

(**viel Stärke, nur für "ab und zu" geeignet)

Zutaten und Zubereitung:

Rote Bete in feine Scheiben hobeln, Zwiebel und Knoblauch mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer sowie Dill vermengen und ziehen lassen.

Grüner Salat (Kopf, Rucola,..) mit Eatlean auf das Rote Bete Carpaccio geben.

Wer mag, etwas Apfelessig mit Skyr mischen und als Topping auf das Carpaccio geben



Schwarzer Rettich asiatisch

Schwarzer Rettich mit Sojasauce, Erythrit und Gemüse gewürzt. Dazu Ingwer und Petersilie



Rindergulasch Paprika akds

Reicht für 4 bis 5 Portionen

Rindergulasch 500 gr. Magere Demeter Qualität. Anbraten, vom Herd nehmen, Fleisch würzen mit Paprikapulver edelsüß, Kreuzkümmel, 1-2 EL Tomatenmark, wer es scharf mag etwas Harissa Paste. Gut umrühren
Pfanne wieder aufs Feuer und gewürfelt dazu: 3 Zwiebeln, 1 Paprikaschote, 1 große reife Tomate,

Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen bis das Fleisch zart ist.

Tipp: gut einfrierbar. Dazu passen Zoodles, Blumenkohl, Brokkoli



Roastbeef mit gebackener roter Paprika und gefüllten Champignons



Rosenkohl Varianten Starter

Zubereitung:

Rosenkohl einfach putzen und dünsten

Varianten:

> Rosenkohl mit Tatarsauce. Nur Tatar anbraten mit Zwiebeln, Knoblauch, Champignons. Würzen, etwas Wasser zugeben zum Ablöschen

> Mit Champignon-Kochschinken Sauce. Champignons mit Zwiebeln anbraten, Schinken kurz zugeben, etwas Wasser und 1 EL Frischkäse. Salzen und pfeffern nach Geschmack

> Mit Kräuterhack: Fenchelsamen, Kreuzkümmel und Koriander, Tomatenmark und Brühe, Zwiebel und Knoblauch. Alles in einer Pfanne zusammen zubereiten

> Einfach etwas (gewürzten) Hüttenkäse als Topping

> Rosenkohl mit Huhn



Rotkohl gegrillt mit Hühnerbrust mit Orangen-Skyr-Sauce

(Von Sonja)

Grill

Rotkohl bei 180 C grillen, 5 min. von beiden Schnittseiten. Dann 15-20 min auf indirekter Flamme weiter garen

Gewürzt mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer

Den Strunck nicht entfernen, da der Kohl sonst auseinander fällt. Feucht auf den Grill legen und mit Wasser beträufeln



Rotkohl mit Hühnerbrust

(von Melanie)



Zutaten:

300 g frischer Rotkohl, 3 TL Senf, 1 TL Currypulver, 2 TL Essig, 1 Stück Knoblauchzehe, 200 g Hühnchenbrust, Gemüsebrühe

Zubereitung :

- 1.) Gemüsebrühe mit Knoblauch zum Kochen bringen
- 2.) Rotkohl, Essig und etwas Pfeffer hinzufügen
- 3.) Zugedeckt garen lassen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Ab und zu umrühren
- 4.) Hähnchenbrust kurz anbraten und dann Senf und etwas Currypulver zugeben. Gut verrühren.
- 5.) Das Senfhähnchen mit dem Rotkohl auf 1 Teller servieren

Rotkohl

Frischer Rotkohl in dünne Scheiben geschnitten als Zutat für den Salat ODER mit etwas mageren Rohschinkenwürfeln kurz in der Pfanne angebraten, mit etwas Wasser

Salatgurke gegrillt

(von D.M.)

Einfach in Streifen schneiden und ohne Marinade auf den Grill legen. Schmeckt ein wenig wie Zucchini

Saltimbocca a la Romana (Huhn)
mit Rosmarin Aubergine
akds

Zutaten:

Hühnerbrust, frischer Salbei, Knoblauch und magerer
Rohschinken und für die Beilage 1 Aubergine mit Rosmarin bzw. Thymian, Salbei, etc.

Zubereitung Saltimbocca:

- 1.) Gesäuberte Hühnerbrust in der Mitte teilen, so dass dünnere Fleischscheiben entstehen
- 2.) Fleisch flach klopfen
- 3.) Frische Salbeiblätter auflegen und mit Rohschinken umwickeln. Mit dem Zahnstocher feststecken
- 4.) Fleisch in der Pfanne anbraten wenn gar, kurz kleingehacktes Knoblauch zugeben und mit Mineralwasser ablöschen, bevor das Knoblauch dunkel wird.
- 5.) Tomatensoße oder Tomatenstücke zugeben, etwas einköcheln, bei Bedarf Sauce würzen

Zubereitung Beilage:

- 1.) Aubergine mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden
- 2.) o. g. Kräuter mit etwas Wasser in 1 Schüssel geben und Aubergine kurz darin "marinieren"
- 3.) Gewässerte Aubergine mit Kräutern für ca. 10 - 15 min. bei ca. 180 - 200 Grad in den Ofen

Tipp:

- > Wie im Original mit Kalb geht natürlich auch
- > Salbei: Wer keinen Platz für eine frische Pflanze hat, kann sie Blätter ernten und im Eisfach aufheben
- > Statt Weißwein gibt es die gleiche Menge Zitronen-Pfeffer-Wasser dazu



Sauerkraut selbstgemacht

Ohne Zucker!

Ohne Konservierungs- und
Geschmacksstoffe

Gar nicht schwer!

Ich friere es danach in kleinen
Portionen ein

Zutaten:

Weißkohl, Salz, Gärtopf, Stampfer, Wasser

Zubereitung:

- 1.) Ca. 4 Außenblätter vom Kohl zur Seite legen und waschen
- 2) Weißkohl in feine Streifen schneiden oder hobeln, anschl. waschen
- 3.) Weißkohl mit etwas (grobem) Salz in den Gärtopf geben und stampfen, bis sich etwas Flüssigkeit bildet
- 3.) Nun die nächste Schicht Kohl/Salz in den Topf geben und wieder stampfen, usw. usw.
- 4.) Nun die 4 intakten Blätter obenauf legen und das gestampfte Kraut mit den Gärtopf Steinen bescheren
- 5.) Deckel auf den Topf, Rand mit heißem Wasser auffüllen
- 6.) Topf 2 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen (darf blubbern = Gärung)
- 7.) Weiter 2 - 3 Wochen in den Keller oder kühl stellen



Schweinefilet mit Ofenpaprika, Artischocken und Pilzen (von Noe)



Seelachs mit Tomaten und Skyrella

(von Dani Schwarzlin)



Zutaten:

ca. 130 - 140 g Alaska Seelachsfilet, 60 g Skyrella, 150 g Tomaten frisch, 60 g Champignons braun, Pflücksalat

Zubereitung:

Fisch in eine Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und mit Tomaten und Skyrella und Knoblauch belegen.

Je nach Geschmack passen Kapern auch noch gut dazu.

Bei ca. 180 C ca. 25 min in den Backofen

Spargel mit Lauch-Senf-Sauce

Auch kalt als Salat

akds



Zutaten:

Magerer Metzger-Kochschinken (der Fettrand muss ab), Frischkäse 0,2%, etwas Senf und Lauchzwiebeln

Zubereitung:

- 1.) Spargel säubern und kochen oder Spargel TH/Glas
- 2.) 2-3 EL Frischkäse, etwas Senf und Wasser verquirlen und ganz kurz erhitzen (bindet dann etwas besser - probiert wie Ihr es mögt)
- 3.) Lauch sehr fein schneiden (etwas grob auf dem Bild) und zu der Sauce geben
- 4.) Gekochten Spargel mit Sauce, Schinken und leckeren Cocktailtomaten toppen



Spargel Variationen

siehen auch unter Saucen

"Hollandaise"

"Philadelphia-Schinken-Sauce"

Mit Huhn-Champignon-Frischkäse Sauce

Zweifarbige mit Geflügelbrust-Frischkäse Sauce

Spargel Hollandaise-Wildlachs

Spargel-Kochschinken-Hollandaise

Mit Erdbeeren - siehe Spargel-Erdbeer-Salat - von Heike - bei Salaten



Spinat Muffins und Auflauf



Zutaten und Zubereitung:

- 1.) 1 kg aufgetauten TK - Spinat oder frischen mit Zwiebeln und Knoblauch anschmoren, mit Salz Pfeffer, Muskat würzen.
- 2.) Fettarmen Feta klein schnippeln, in den Spina geben,
- 3.) 4 Eier aufrühren und nach Geschmack würzen (z.B. Muskat, Salz, Pfeffer
- 4.) Sehr wenig Milch 0,3 % dazu geben
- 5.) ca. 2/3 der Masse für die Muffins verwenden:
- 6.) Den Spinat in die Muffin Form füllen und mit der Eimasse abgießen und bei 200 C Ober und Unterhitze ca. 20 min. backen

Tipp:

Evtl. Menge halbieren oder Muffins für "unterwegs"

Spinat Pudding aus der Mikrowelle

(von Sonja)

TK Spinat mit Zwiebeln und Knoblauch in der Mikrowelle dünsten

Ei, Wasser, und Eatlean mischen, würzen mit Salz, Pfeffer, Chilli und unter den Spinat mischen

25 min. in die Mikrowelle

Szegediner Gulasch



Zutaten:

2 Knoblauchzehe(n) - 2 Zwiebel(n) oder Gemüsezwiebeln - 4 Stiel/e Dill - 800 g Rindergulasch - 3 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe - n. B. Salz und Pfeffer - 1 Lorbeerblatt - 1 TL Wacholderbeere(n) - 1 EL Paprikapulver, edelsüß - 1 EL
Paprikapulver, rosenscharf - 250 g Sauerkraut, frisch - Cayennepfeffer bzw. Chilipulver - 4 EL Frischkäse 0,2% , ca. 80 g

Zubereitung:

- 1.) Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen. Den Knoblauch fein würfeln und die Zwiebeln in Streifen schneiden. Vom gewaschenen Dill die Ästchen abzupfen.
- 2.) In einem Topf oder einer Schmorpfanne 1 EL Wasser erhitzen, eine Hälfte des Fleisches hinein geben und bei starker Hitze für etwa 5 - 7 Minuten anbraten, dann heraus nehmen.
- 3.) Wieder 1 EL Wasser in der Pfanne erhitzen und mit der zweiten Hälfte des Fleisches ebenso verfahren. Anschließend das zuerst angebratene Fleisch wieder mit dazugeben. Knoblauch und Zwiebeln mit hinein geben und unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze für weitere ca. fünf Minuten anbraten. Anschließend das Tomatenmark unterrühren und für zwei Minuten mit garen.
- 4.) Nun die Brühe hinein gießen und alles mit Pfeffer, Salz, dem Lorbeerblatt und den Wacholderbeeren sowie Paprika scharf und edelsüß würzen.
- 5.) Alles durchrühren und einen Deckel auflegen. Dieser muss einen Spalt weit geöffnet bleiben. Bei geringer Hitze für 1 bis 1 1/2 Stunden schmoren. Dabei hin und wieder umrühren.
- 6.) Danach das Sauerkraut unterrühren, den Deckel wieder auflegen und bei gleicher Temperatur für eine weitere halbe Stunde schmoren.
- 7.) Dann mit Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer bzw. Chilipulver abschmecken, gründlich durchrühren und nun kann serviert werden.
- 8.) Das Gulasch auf den Tellern mit ca. 1 EL Frischkäse oder Hüttenkäse und etwas frischem Dill anrichten.

Link: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3159811470304945/Szegediner-Gulasch.html>

Achtung!: Link ist das Originalrezept - oben das angepasste

Asiatische Kohlsuppe
(Rezept kurkonform angepasst)

Zutaten:

500 g Weißkohl , 300 g Blumenkohl , 1 Bund Staudensellerie, 300 g Tomate(n), 2 große rote Paprikaschoten, 150 g weiße Zwiebeln, 150 g Lauch, 2 Knoblauchzehen, 2 cm frischer Ingwer, 200 ml Tomatenpüree (ohne Zucker), 1 ½ Liter Wasser , 2 Würfel Gemüsebrühe, 1 EL Kümmelpulver, 1 EL Currypulver, 1 EL zerstoßener Koriander,
2 Lorbeerblätter, 2 kleine getrocknete, gehackte Chilischoten, 1 Stange/n Zitronengras, 1 Spritzer Sojasauce, n. B. Petersilie, frische , n. B. Koriandergrün, frisches

Zubereitung:

- 1.) Das Gemüse putzen und klein schneiden
- 2.) Zwiebeln und Lauch in einem großen Topf anschwitzen. Mit Curry würzen und Kümmel und Knoblauch dazu geben. Kurz köcheln lassen.
- 3.) Alles übrige Gemüse und die pürierten Tomaten dazu geben und mit dem Wasser aufgießen
- 4.) Brühwürfel, Koriander, geriebenen Ingwer, Lorbeerblätter, Chilis und Zitronengras dazu geben und aufkochen lassen.
- 5.) Zehn Minuten kochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- 6.) Mit Sojasauce abschmecken und die frischen, gehackten Kräuter dazu geben.

Tipp: Riesenmenge - Rest einfrieren

Link (Original): <https://www.chefkoch.de/rezepte/1350211239717450/Asiatische-Kohlsuppe.html>

Blumenkohl-Ingwer Suppe
(von Andrea G.)

Zutaten und Zubereitung:

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, in der Pfann mit Ingwer (wer mag) Chili Schoten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen. Würzen und danach pürieren und evtl. noch einen Klecks Frischkäse zugeben, Kokosmilch (Alpro ungesüßt) und einige Spritzer Zitrone

Blitzgericht

Brokkolisuppe (aus Resten)
Tipp -Blitzgericht 5 Minuten
akds, Starter



Zutaten:

Brokkoli-Strünge (geschälte Stiele), Kräuter-Frischkäse 0,2%,

Zubereitung

- 1.) Brokkoli Stiele schälen, würfeln und in Brühe weich kochen
- 2.) Suppe pürieren
- 3.) Mit Frischkäse verfeinern
- 4.) Evtl. noch einmal nachwürzen nach Geschmack mit Salt, Pfeffer oder Brühe



TIPP: Brokkoli Stiele beim Kochen nicht wegwerfen! Schälen und einfrieren. Bei Bedarf herausholen und eine schnelle Tasse frische Suppe zubereiten. Geht auch mit Blumenkohl.

Für Blitzhungeranfälle auch gerne eingefroren bereit haben



Chinakohl-Hacksuppe

Zutaten und Zubereitung:

500 g mageres Rinderhack und 2 mittelgroße Zwiebeln zusammen anbraten, salzen, pfeffern, mit Wasser aufgießen. EL Suppenwürze beimischen.

Den Chinakohl in feine Streifen schnedien. Erst die festeren Strunkteile zur Brühe geben, dann nach 5 min. die Streifen zugeben und 2 min. weiter. Nach Geschmack nachwürzen

Gemüsebrühe selbstgemacht
ohne Thermomix

Zutaten:

Gemüse nach Wahl. z. Bsp.:

1 1/2 Stck. Knollensellerie, 2 Kohlrabi, 3 große Fenchelknollen, 6 Paprika, beliebige Farbe, 1 KG Möhren, 1 KG Porree, 2 Gemüsezwiebeln, 1 Kg Zucchini, 1-3 Zehen frisches Knoblauch, 200 gr Salz

Die Gemüsesorten kömmer nach belieben getauscht werden. Ewas Möhre und andere Wurzelgemüse schaden bei der Brühe Herstellung nicht - man denke an die Inhalte der Fertigprodukte...

Zubereitung:

- 1.) Gemüse kleinschneiden oder in der Küchenmaschine zerkleinern.
- 2.) Gemüse ins Dörrgerät** geben und etwa 7 Stunden trocknen lassen. In z. Bsp. Schraubgläser abfüllen und nach Bedarf entnehmen

**Geht auch mit Unter- und Oberhitze im Backofen. Mit einem Kochlöffel in der Klappe bei ca. 70°C trocknen. Zwischendurch wenden

Sonjas "eiskalter Trick"

Brühe die beim Kochen von Gemüse entsteht in Eiswürfel Behälter füllen und einfrieren. So hat man Brühe griffbereit!

Kräuter-Cremesüppchen (Unsere KUR Broschüre)

Zutaten:

2-3 cm frischer Ingwer, 2 Lauchzwiebeln, 1 Bund Schnittlauch, 2 Schalotten, je 1 Stiel Dill, Petersilie, Zitronenmelisse, 500 ml fettfreie Gemüsebrühe, 1/2 Chilischote, 100 gr Frischkäse (0,2%), gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1.) Ingwer schälen, in 4 Stücke schneiden und in 0,5 l Wasser mind. 30 min ziehen lassen.
- 2.) Schalotten würfeln, Lauch in Ringe schneiden, in etwas Wasser glasig dünsten und mit Ingwerwasser inkl. Ingwer ablöschen
- 3.) Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5 min köcheln.
- 4.) Chilli längs halbieren, Kerne entfernen und fein würfeln.
- 5.) Ingwer aus der Suppe nehmen, Frischkäse mit Salz, Pfeffer und Kümmel glatt rühren
- 6.) Mit Kräutern Chilli in die Suppe geben, pürieren und abschmecken

Lauchsuppe



Zutaten und Zubereitung:

- 1.) 120 g Tatar gewürzt anbraten
- 2.) Wenn dieser zu garen beginnt 1 Stange in dünne Ringe geschnittenen Lauch zugeben
- 3.) Mit Brühe ablöschen und einige Esslöffel Exquisa Fitline Frischkäse zugeben

Tipp: Lecker mit etwas scharfem, türkischen Paprika obenauf



Annegret gibt noch Champignons hinzu
Tatar mit Lauch und Champignons in Gemüsebrühe gekocht. Dazu noch Hütten oder Frischkäse und nach Geschmack würzen

Pizzasuppe

Zutaten:

300 g passierte Tomaten - 200 g Kräuter oder purer Frischkäse - 100 g rote Paprika - 100 g Champignons - 250 g Tatar oder mageres Hackfleisch - 1 große Zwiebel - 1 EL Frischkäse 0,2%
2 EL Gemüsebrühe - 250 ml Wasser

Zubereitung:

1.) Die Zwiebel kleinhacken. In einem großen Topf die Zwiebeln darin anschwitzen. Für ca. 2 Minuten.
2.) Paprika waschen und in kleine Würfeln schneiden. Champignons putzen und fein würfeln.
3.) Das Gemüse zum Hackfleisch in den Topf werfen und verrühren. Tomatensauce und Hüttenkäse in den Topf gießen und verrühren. Den Frischkäse nun dazumischen. In einem Gefäß 200-250 ml Wasser, Gemüsebrühe anrühren und in die Suppe gießen. Ordentlich umrühren und die Suppe bei geringer Hitze einige Minuten vor sich hin köcheln lassen (ca. 10 Minuten). Pizzasuppe in einen tiefen Teller gießen und mit einem Klecks Frischkäse und/oder geriebenem Parmesan verzieren. Lass es dir schmecken!

Link:

<https://abnehmtricks-und-abnehtipps.de/low-carb-rezepte-ohne-kohlenhydrate/pizzasuppe-rezept-low-carb-deftig-und-ultra-lecker>

Achtung! : siehe oben, angepasstes Rezept

Porreesuppe (Thermomix)

Zutaten:

Porree, Zwiebeln, Knollensellerie, Gemüsebrühe, Putenbrust, 2 rote Paprika, 5-6 kleine Tomaten, Rosmarin

Zubereitung:

**Ohne Thermomix
siehe auch Lauchsuppe**

1.) Porree, Zwiebeln, Knollensellerie mit kochendem Wasser übergießen und mit Gemüsebrühe würzen- 10 min. bei 100 C im Thermomix garen.

2.) Danach Paprika dazu und bei 90 C noch einmal 20 min. köcheln

3.) Parallel kleine Tomaten für 20 min in den Backofen (ca. 180 C), auch in Thermomix zugeben (tolles Aroma) und auf Stufe 8 pürieren und etwas Cashewmilch zum Aufschäumen

Zucchini-Kohlrabi Suppe (von Andreas G,)

Zutaten und Zubereitung:

Zwiebeln mit Fitline 0,2% glasig anbraten, Kohlrabi und Zucchini Stücke zugeben, mit Wasser ablöschen
Köcheln lassen und dann pürieren. Für mehr Sämigkeit den Frischkäse zugeben
Champignons und Lachsschinken anbraten und dazu geben. Nach Geschmack würzen

Tajine

(von Ines G.)



Zutaten:

500 g Putenhackfleisch oder Tatar (Rind), 6 Tomaten, 3 Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, Ingwer, Salz, Pfeffer, Paprikaschote(n) scharf Petersilie glatt, Knoblauch, Sambal Olek

Zubereitung:

- 1.) Das Hackfleisch mit Ingwer, Paprika, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie und kleingeschnittenen Zwiebeln vermengen. Dann zu kleinen Kügelchen formen und zur Seite stellen
- 2.) Die anderen 2 Zwiebeln in Streifen schneiden und in Wasser glasig anbraten. Nun die in Würfel geschnittenen Tomaten und den Knoblauch zugeben. Das ganze ganze mit 1 Tasse Wasser ablöschen
- 3.) Mit Ingwer, Salz, Pfeffer, Paprika und Sambal Olek würzen. Dann die Hack Bällchen zugeben.
- 4.) Das ganze 10 min zugedeckt lassen bis Fleisch gar ist.

Tatar Bällchen mit gedünstetem Rucola

Zutaten und Zubereitung:

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, evtl., etwas pürierter Ingwer andünsten und 500 g Rucola dazu geben. Etwas Wasser und Deckel drauf, ca. 10 min. dünsten

Tipp: Rucola ist eine tolle SPIBATALTERNATIVE; DA KEIN Histamin enthalten ist.



Mini Tatar Burger

mit Tomaten Champignon Salsa und als Beilage Tomaten, Gurken, Radieschen Salat mit frischem Koriander



Tomatensuppe

Tomatensaft mit Bouillon erwärmen oder auch pürierte Tomaten. Evtl. mit etwas Frischkäse verfeinern.

Für den schnellen Hunger

Wie im Original kann man auch einige Schalotten andünsten und dann mit Brühe ablöschen (der Sherry muss leider im Schrank bleiben). Danach dann den Tomatensaft oder die pürierten Tomaten zugeben.

Thunfisch Auflauf

akds



Zutaten und Zubereitung:

1 kl. Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g), 300 g geraspelte Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Quark 0,2%, Pfeffer, Salz, Paprika, bei Bedarf Kräuter. Alles mischen, in Auflaufform bei 180 C Umluft ca. 30 min. Umluft



Thunfisch Bolognese

(von Ines G.)



Zutaten und Zubereitung:

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose geschälte Tomaten, Kapern, Schnittlauch, 1 TL fettfreie Brühe, 1 EL Tomatenmark zuckerfrei, Paprikapulver scharf, diverse andere Gewürze und dazu Konjak Nudeln



Zucchini-Bolognese Rezept

mit Zoodles

(von Hanna)

Zutaten:

- 1/2 Zucchini, 120 g Rindertatar, 200 g passierte Tomaten, 100 ml Brühe, 1 Knoblauchzehe, 1/4 Zwiebel, <Meersalz, Pfeffer, etwas Zitronensaft.

Zubereitung:

1.) Zoodles aus Zucchini machen - später kurz mit heißem Wasser überbrühen

Thunfisch Auflauf mit Gemüse

Zutaten:

250 g Magerquark - 300 g Brokkoli (oder frischer Spinat, Blumenkohl, etc.) - 150 ml Gemüsebrühe - 1 Dose Thunfisch im Saft, 150 gr 1 Zwiebel(n) - Salz und Pfeffer - Chilipulver oder Paprikapulver

Zubereitung:

Den Brokkoli in der Gemüsebrühe gar dünsten und anschließend pürieren. Den Quark unter das Brokkoli-Mus rühren. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken. Die Zwiebel fein würfeln und zusammen mit dem Thunfisch unter die Quark-Brokkoli-Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

In einer Auflaufform (am besten Silikon, muss nicht gefettet werden!) bei 180°C 35 - 40 Minuten backen.

Tipp: Das Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden. Der Auflauf schmeckt auch mit Zucchini, Spinat, Blumenkohl, etc. sehr gut. Frische Kräuter statt Gemüsebrühe zu würzen nehmen.

Version OHNE BRÜHE

Version ohne Brühe:

300 gr Zucchini raspeln und in die Masse geben. Ohne Vorkochen. Mit Zwiebeln, Knofi, frischen Kräutern und nach Geschmack würzen

Original Link: <https://www.chefkoch.de/rezepte/1327091237536657/Brokkoli-Thunfisch-Quark-Auflauf.html>

Thunfisch Creme

akds



Zutaten:

1 Dose Thunfisch in eigenem Saft, 3 EL Frischkäse, 3-4 eingelegte Kapern, Salz, Pfeffer n. B..

Zubereitung:

Alles mischen und mit dem Zauberstab pürieren

Tipp: Für Thunfisch Canapés auf . Bsp. Kohlrabi oder Aubergine aus dem Ofen



Thunfisch Frikadelle

siehe Fischfrikadelle

Thunfisch-Quark-Auflauf akds



Zutaten:

1 Dose Thunfisch 150 g im eigenen Saft, 300 g geraspelte Zucchini, 1 Zwiebel, 250 g Quark 0,1 - 0,3%, Pfeffer, Salz, Paprika und bei Bedarf gerne Kräuter nach Geschmack.

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander mischen, in eine Auflaufform geben und bei 180 ° C ca. 30 min. bei Umluft



! Achtung: Vorsicht mit der Portionsgröße, ist ja nicht ganz proteinarm..

Geht auch **Veggie**

z. Bsp. Nur mit Gemüse, hier Spargel



**Tempeh - ungarisch mit
Blumenkohlreis**
(von Sonja)
Veggie



Zutaten:

5 rote Paprika in Streifen, 2 Zwiebeln, ca. 200 - 300 g Lupinentempeh, etwas Vrischkäse oder Frischkäse 0,2%
Paprika edelsüß und scharf, Salz und Pfeffer, bei Bedarf Tomatensauce

Zutaten und Zubereitung:

> Pfanne erhitzen und mit etwas Wasser ablöschen, Paprika in Streifen und gewürfelte Zwiebel zugeben, kurz anbraten und mit Wasser ablöschen (alternativ mit Tomatensauce), Gewürze zugeben und auf kleiner Flamme simmern lassen

> In der Zwischenzeit Tempeh kleinschneiden und mit Curry, Paprika, Thymian und Majoran würzen und 2 bis 3 min. anbraten
Das Tempeh anschließend in die Paprikasauce geben

> kurz vor dem Servieren Vrischkäse (vegan) oder Frischkäse 0,2% einrühren

Fleischliebhaber können Putengulasch statt Tempeh nehmen

Tipp: Tempeh bekommt Ihr fertig z.B. im Reformhaus.

Sonjas Rezept zum Selbermachen bald unter "Selbermachen"



**Thunfisch Steak
(von Jacqueline)**
Grill



Dazu gibt es zum Beispiel Tomatensalat

**Tintenfisch Tube
mit Zucchini-Bärlauch Suppe**
(von Sonja)

Tintenfischtube mit Zucchini-Bärlauch Suppe, gewürzt mit Kurkuma, Pfeffer und Paprika



Tofu in Gemüsesauce

Zutaten und Zubereitung:

- 1.) Gewürfeltes Gemüse anbraten (z.Bsp. Zucchini, Paprika, Aubergine, Tomate, Zwiebel)
- 2.) Gewürfelten Räuchertofu zugeben und weiter braten
- 3.) Wenn Gemüse und Tofu den gewünschten Gar-Grad haben, mit Dosentomaten ablöschen
- 4.) Mit Basilikum, Oregano, Paprika und etwas Erythrit würzen

Dazu passt Sellerie Ofengemüse oder Blumenkohlreis



Räuchertofu Geschnetzeltes

akds Veggie



Tofu mit Pilzen, Kräutern, Zwiebeln in der Pfanne anbraten und mit Paprika würzen.
Zum Beispiel über gedünsteten Kohlrabi

Tomatensauce

folgt

Toskanische Hühnchen

Zutaten:

Hühnerbrust, Tomaten aus der Dose, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Chilli, Gemüsebrühe, Oregano

Zubereitung:

- 1.) Das Hühnchen ist mit Rosmarin, Oregano, Salz, Pfeffer und Knoblauch gewürzt. Fleisch ein wenig marinieren lassen mit den Kräutern und Gewürzen, dann schmeckt es noch besser.
- 2.) Hühnchen anbraten
- 3.) Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch in die Pfanne - anbraten mit etwas Rosmarin. Mit Tomaten aus der Dose ablöschen. Salz, Pfeffer und Chilli sowie etwas Gemüsebrühe würzen und reduzieren bis die Flüssigkeit verkocht ist.

UNTERWEGS

- > Kohlrabscheiben und Bündnerfleisch
- > Obst mit Joghurt
- > Tomaten, Radieschen mit Knäckebrot oder Grisini
- > Gemüsesticks und 2 Grisini
- > Hackbällchen aus Tatar
- > Viel Leicht Produkte (bei Edeka) Wienerle, etc.
- > Hähnchenbrust gebraten und Paprika oder Gemüsestreifen

W.)

Weinblätter gefüllt akds



Zutaten:

400 gr eingelegte oder frische Weinblätter , 1 Stk. mittelgroße Zwiebel , 200 gr Tatar oder Putenhack, 200 gr Blumenkohlreis, 2 Tal. Tomatenmark, Paprika, Salz, schwarzer Pfeffer, 500 ml Wasser
(Die Füllung geht aber auch "frei Hand - einfach 1/2 Blumenkohl !/2 Gehacktes und würzen nach Lust und Laune)

Zubereitung:

- 1.) Die Zwiebel sehr fein hacken, dazu Tatar und Blumenkohlreis geben und zusammen mit 2 Tl. Tomatenmarkt gut durchmengen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Nach Wunsch können auch frischer Dill, frische Petersilie oder beliebige Gewürze hinzugefügt werden.
- 2.) Weinblätter füllen, und in der Dicke eines normalen Daumens rollen
So wird gefüllt: die adrige Seite des Weinblattes nach innen legen, die zipfeligen Enden sollten nach unten sc hauen. Füllung etwas in die Mitte setzen und eine längliche kleine Wurst daraus formen.
- 3.) Linke und rechte Seite des Blattes über die Füllung einschlagen Achtet darauf, dass allzu dicke Stiele entfernt wurden. Nun werden die Weinblätter einfach gerollt.
- 4.) Gerollte Weinblätter kreisförmig in einem Topf stapeln. Auf Boden sollte man ein paar einfach ungefüllte Blätter legen als Schutz vor zu direkter Hitze (Tipp: Geht auch ohne, mir ist noch nie etwas angebrannt)
- 5.) Mit kochendem Wasser zudecken - Blätter dürfen aber nicht schwimmen - mit 1 Teller beschweren und ca. 20 min köcheln und die Röllchen mit 1 Schöpfkelle entnehmen, wenn sie gar sind..
Dies dient als Gewicht, damit die Weinblätter während des Kochvorgangs nicht nach oben schwimmen und aufgehen. Dazu Joghurt servieren oder Joghurtsauce (Mageren Joghurt mit einer fein gepressten Knoblauchzehe vermengen und über die fertigen Weinblätter geben

Alternativ in Tomatensauce:

Zutaten Wenn Tomatensauce: 3 EL Tomatenmark, 1 Tomate

- 1.) Tomatensoße: 3 El Tomatenmark in etwas Wasser erhitzen und darin leicht anschwanken und dann die gewürfelte





Weinblätter gefüllt

Tomaten hinzugeben und schön weiter anbraten. Mit 500 ml kochendem Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Soße auf die noch rohen Weinblätter geben und mit einem kleinen umgedrehten Kuchenteller einen Abschluss auf den Weinblättern bilden. Dies dient als Gewicht, damit die Weinblätter während des Kochvorgangs nicht nach oben schwimmen und aufgehen. Nun langsam zum kochen bringen ca. 45 Minuten. Bei Bedarf während des Kochens etwas Wasser nachschütten, damit die Weinblätter nicht festbacken.

mit Tomatensauce

Tipp: Weinblätter selbst einlegen. Blitzschnell, einfach, garantiert frei von Konservierungsstoffen und bei Bedarf salzarm

Link: <https://www.chefkoch.de/rezepte/3173851472393099/Weinblaetter-einlegen-oder-einfrieren.html>

Restliche Füllung zu Mini Frikadellen verarbeiten



Weißkohl gedünstet mit Harzer (von Happy)



Weißkohl gedünstet in fettfreier Brühe und 2 EL Bio Apfelessig. Darüber Harzer Käse mit etwas Zwiebel und Senfkörnern.

Tipp: Happy genießt den Weißkohl lauwarm

**Weißkohl-Tatar-Auflauf mit
Skyr-Kruste**
(von Sonja)

Für 1 Erw. + 3 Kinder

Zutaten:

1 Weißkohl, 2 Zwiebeln, 500 g Tatar, 20 ml Tomatenmark ohne Zucker. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
Kruste: 250 gr Skyr (Arla-Soja Basis oder normal), 1 Ei

Zubereitung:

- 1.) Weißkohl und Zwiebeln kleinschneiden und 15 min. dampfgaren
- 2.) Topf mit Wasser erhitzen, Salz und Kümmel ins Wasser geben. Sieb mit Kohl und Zwiebeln füllen und garen.
- 3.) In der Zwischenzeit den Tatar anbraten
- 4.) Skyr mit Ei verquirlen
- 5.) Kohl und Tatar vermengen, in eine Auflaufform geben und mit dem Eigemisch bedecken und mit Deckel in den vorgeheizten Backofen geben. 180 C Ober und Unterhitze 40 min. - Weitere 5 min. ohne Deckel

Tipp: Gut zum Einfrieren geeignet

Achtung: Eiweißmenge beachten beim portionieren



Weißkraut

Mit Zwiebeln, Rindertatar und Weißkraut anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce würzen

**Wildlachs Klopse
aus dem Dampfgarer**
(von Sonja)

Zutaten:

250 g Pilze, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Wildlachs Filet

Zubereitung: Zutaten klein schneiden und andünsten

Alle Zutaten pürieren und abkühlen lassen.
Petersilie dazu geben sowie 100 ml Wasser, 1 EL Flohsamenschalen

Alles mixen und 20 min gehen lassen. Abschmecken nach Geschmack

Klöse formen und 25 min in den Dampfgarer
Auf die 2. Ebene kommt z. Bsp. Gemüse
Der Sud kann als leichte Brühe verwendet werden

Dazu Gemüse als Beilage



**Wildlachs mit Tomaten-Gurken
Salat mit Heidelbeeren**
(von Britta)



Wildlachs mit Ofengemüse

(Rezept kurkonform angepasst)

Zutaten:

250 g Wildlachsfilet (auch TK) , 1 Zucchini, 1 Paprikaschote(rot oder gelb), 300 g Cherry- oder Romatomen, 150 g Champignons, 100 g Hüttenkäse 0,2%, 2 Zehen Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer, etwas Chillipulver

Zubereitung:

Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch auch mit Kräutern, würzen.

Die Zucchini und Pilze in dünne Scheiben schneiden, die Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit Knoblauch, Salz und Pfeffer, einer Prise Chilli sowie ein paar Spritzern Wasser in einer Schüssel vermengen.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form geben, den Wildlachs darauf legen, evtl. mit ein bisschen Chili-Wasser beträufeln und den Hüttenkäse großzügig darüber" krümeln".

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze, ca. 30 - 35 Minuten im Ofen garen.

Link (Original nicht kurkonform): <https://www.chefkoch.de/rezepte/2687151421399069/Low-Carb-Lachs-mit-Ofengemuese.html>

Wirsing Lasagne

(von Sonja)

Kinder



Zutaten und Zubereitung:

- 1.) 15 Blätter vom Wirsing waschen, Strunk entfernen und 10 min in Salzwasser blanchieren. Sud aufheben
- 2.) 2 Zwiebeln und 1 kleine Knoblauchzehe in Würfel schneiden
- 3.) 500 g Tatar anbraten und mit etwas Sud ablöschen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben
- 4.) Mit Kräutern würzen (Oregano, Thymian, Estragon, Rosmarin, Basilikum)
- 5.) Frischkäse 0,2 % und etwas Sud untermischen und köcheln lassen
- 6.) Tomatensauce zugeben und weiterhin simmern lassen (geht auch mit Paprikasauce, etwas schärfer)
- 7.) Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken



Nun geht es zum Schichten:

Etwas Sud in die Auflaufform geben, Wirsing und Fleischsauce schichten, die letzte Schicht Wirsing mit Sud beträufeln und Eatlean darüber geben.

Mit Deckel 25 min. bei 180 C Umluft in den Backofen geben und anschließend weitere 5 min ohne Deckel garen.

Wirsingroulade mit Wildlachs-Dill-

Füllung

(von Sonja) ca. 4 Portionen

Kinder



Zutaten:

Wirsingblätter, 2 Schalotten, 1 Bund Dill, 500 g Wildlachsfilet, 500 g helles Fischfilet

Zubereitung:

- 1.) Wirsingblätter vom Strunk entfernen - Strunk in Dreieckform rausschneiden - Blätter 5 min. blanchieren- mit kaltem Wasser abschrecken - abkühlen lassen
- 2.) Lachs, helles Fischfilet kleinschneiden
- 3.) Schalotten fein hacken und mit dem Fisch und Dill vermengen
- 4.) Die Wirsingblätter mit je 1 EL der Masse füllen - obere und untere Seite umklappen und zusammenrollen
- 5.) Wirsingroulade in 1 Auflaufform geben und mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe bei 220 C für 30 min. in den Backofen

Zubereitung Soße:

2 EL Skeyr mit dem Sud vom gedünsteten Wirsing kurz aufkochen. Wer mag, kann Kapern in die Sauce geben.

Dazu passt zum Beispiel Gedünsteter **Brokkoli**

Wraps

Salatblatt

(von Heidrun)



Weißkohl, Chinakohl oder Salatblatt gefüllt wie ein Burrito.
Zum Beispiel: Putenbrust, Tomate, Frischkäse

Heidruns Tipp: Perfekt für Zwischendurch, nur ca. 39 Kcal



Auch lecker, wenn nicht perfekt....

Wraps

gebackten

(von Diana)



Zutaten:

100 g Quark, 1 Ei, 100 g geriebener Eatlean Käse oder Harzer, 1 Ei, Flohsamen

Zubereitung:

Alles miteinander verquirlen, auf 1 Backblech mit Backpapier rund usstreichen, und bei ca. 180 C ca. 15-20 min. backen
Belag nach Wunsch: z.Bsp. Salat und Hackfleischsauce, Gemüseraspel mit Putenbrust, etc.

Tipp von Beate W.:

Käse von 100 g auf 50 g reduzieren. Ergibt 2 kleine Wraps statt 1 großen. Dadurch mehr Kalorien für die Hack-/ Tomatenfüllung übrig.
Flohsamen nehmen statt Chia (zu ölhaltig)

z.)

Zucchini-Blüten mit Thunfisch- Hüttenkäse Füllung

(von D.M.)



Die Blüte füllen mit: Pfeffer, Salz, Zitronensaft und evtl. Kapern
Ab in den Backofen

Zucchini Frischkäse Auflauf

Zutaten:

1 - 2 Zucchini , 1 Dose Tomate(n), passierte, 1 Becher fettarmer körniger Frischkäse, Salz und Pfeffer, etwas Paprikapulver, edelsüß

Zubereitung:

- 1.) Die Zucchini waschen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2.) Diese im Ofen unter dem Grill 5 - 10 Minuten vorgaren, damit sie etwas Wasser verlieren.
- 3.) In eine Auflaufform zuerst eine Schicht Tomaten geben. Diese mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Darauf eine Schicht Zucchinischeiben verteilen. Den körnigen Frischkäse darauf verstreichen. Wieder eine Schicht passierte Tomaten und Gewürze darauf geben. Die letzte Schicht sollte Frischkäse sein.
- 4.) Bei etwa 160 Grad Umluft 20 Minuten im Ofen backen. Der Frischkäse kann ruhig leicht braun sein.

[Link: https://www.chefkoch.de/rezepte/3154521469554348/Zucchini-Ricotta-Lasagne.html](https://www.chefkoch.de/rezepte/3154521469554348/Zucchini-Ricotta-Lasagne.html)

Achtung!: Link ist das Originalrezept, aufgeführte Zubereitung die kurkonforme Abwandlung

Zucchini Lasagne (von D.M.)

Zutaten und Zubereitung:

2 Zucchini in feine Scheiben geschnitten. Salz, Pfeffer, Pizzagewürz nutzen. Tatar, Tomaten, Zwiebeln und wieder Zucchini schichten. Mit Skyrella und Harzer belegen und im Backofen garen



Zucchini-Taler

Mit Lachsschinken und Harzer

Zucchini - Überbackene

Überbackene Zucchini (gefüllt mit Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, Zucchini Innerem), dazu Tomaten-Thunfisch Sauce Tomaten aus der Dose, Salz, Pfeffer, Thunfisch im eigenen Saft aufkochen und zu den Zucchini-Schiffchen in die Form geben. Obendrauf Hüttenkäse und für ca. 25 min. in den Backofen, Anschließend noch mit Schnittlauch oder Kresse bestreuen

Es gibt zig Varianten - füllt mit was Euch schmeckt! Dazu Tatar und Harzer oder Hüttenkäse oder Quäse zum Überbacken



Zucchini - Zoodles

akds

Zubereitung der Zoodles:

Spaghetti aus Zucchini. Rohe Zucchini mit Spitzer oder Sparschäler in Streifen schneiden und kurz mit kochendem Wasser übergießen. 1 Minute ziehen lassen, abgießen und jeweils mit Zutaten servieren bzw. vermischen.

Sämige Konsistenz der verschiedenen Saucen unten, kann durch ablöschen mit Wasser und Einköcheln erreicht werden



Varianten:

- > Garnelen/Scampi: Garnelen in die Pfanne, mit etwas Knoblauch und Frischkäse
- > Bärlauch und Frischkäse und gerne auch Thunfisch
- > Mit Huhn-Champignon-Frischkäse Sauce und knackigen Cocktailtomaten
- > Thunfisch - Tomaten-Lauch- Tomatenmark
- > Cocktailtomaten, Basilikum, Skyrella
- > Rindertatar, Tomato, Oregano, Harzer gerieben



Band Zoodles mit Garnelen

