

► Für 2 Personen

Gut mitzunehmen ☺ 35 Min.

- 200 g Tofu
- 30 ml Sojasauce
- 30 ml Chilisauce
- 100 g Basmatireis
- 220–
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Zucchini
- ¼ Bund Mangold oder Paksoi
- 200 g braune Champignons
- 50 g Sojasprossen
- 100 g Zuckerschoten
- Pfeffer, Salz
- 1 TL grüne oder rote Currypaste
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 2 TL weiße Sesamsamen

Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu

Tofu ist ideal für die bewusste Ernährung: Er ist relativ kalorienarm, enthält hochwertiges pflanzliches Eiweiß und nur wenig Fett.

- Tofu in Würfel schneiden. Soja- und Chilisauce miteinander verrühren, Tofu darin marinieren.
- Den Reis in der Gemüsebrühe garen.
- Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
- Das Gemüse waschen und putzen.
- Frühlingszwiebeln in Ringe, Paprikaschote, Zucchini und Mangold in Streifen schneiden.
- Die Champignons mit einem Küchenkrepp säubern und, je nach Größe, vierteln oder achteln.
- Von den Zuckerschoten die Spitzen abschneiden und, wenn nötig, die Fäden ziehen.
- Zuckerschoten und Sojasprossen ca. 5 Minuten dämpfen bzw. kurz blanchieren.
- In einem Wok die Frühlingszwiebeln in dem Öl glasig dünsten, Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüse zugeben und anbraten.
- Mit der Currypaste und Pfeffer würzen.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend die Kokosmilch aufgießen und kurz köcheln lassen.
- Zum Schluss den Tofu mit der Marinade dazugeben und in der Sauce erwärmen.
- Wenn nötig, das Curry mit etwas Salz abschmecken.
- Das Curry auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem Sesam bestreuen.

► Nährwerte pro Portion

380 kcal | 24 g E | 16 g F | 20 g KH | 1,7 BE | 10 g BS

Tipp

Da Tofu geschmacksneutral ist, muss er vor der Verwendung mariniert oder gewürzt werden. Es gibt aber auch schon Tofu mit Oliven, getrockneten Tomaten oder Pesto etc. Das sind sehr schmackhafte Varianten zum sonst eher langweiligen Tofu.



Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen

Die Austernpilze machen aus dieser Mahlzeit ein erlesenes Gericht.

► Für 2 Personen

Schön für Gäste ☺ 40 Min.

75 g Couscous · 150 ml Gemüsebrühe · 60 g Magerquark · 1 kleines Ei · 1½ EL Kichererbsenmehl · Pfeffer · Salz · ½ TL Curry · 1 Prise Cayennepeffer · 1 Karotte · 1 Stange Bleichsellerie · 1 kleine Zucchini · ½ Bund Schnittlauch · 1 EL Rapsöl · 2 Frühlingszwiebeln · 400 g Austernpilze · 1 EL Rapsöl

- Gemüsebrühe erhitzen und Couscous darin quellen lassen. Abkühlen.
- Den Quark mit dem Ei, dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen verrühren.
- Gemüse waschen und würfeln. Schnittlauch klein schneiden.
- Zusammen mit dem gequollenen Couscous unter den Quark rühren.
- Aus der Masse Frikadellen formen und in dem heißen Öl von beiden Seiten langsam goldgelb braten.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. In dem Öl anbraten. Die Austernpilze zerteilen, putzen und für ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Austernpilze auf 2 Teller geben, Frikadellen obenauf legen und servieren.

► Nährwerte pro Portion

415 kcal | 29 g E | 15 g F | 29 g KH | 2,5 BE | 11 g BS



Überbackener Blumenkohl

Auch lecker mit Brokkoli.

► Für 2 Personen

Gelingt leicht ☺ 45 Min.

600 g Blumenkohl · 1 TL Rapsöl für die Auflaufform · 150 ml Gemüsebrühe · 150 ml Milch (1,5 % Fett) · 1 TL Kartoffelstärke · 50 ml kaltes Wasser · Salz · Pfeffer · 1 Prise Muskat · Worcestershiresauce · 1 TL Senf · 2 Eigelbe · 1 EL Petersilie, gehackt · 40 g Cheddar · 40 g Edamer · 150 g Drillinge (kleine Pellkartoffeln)

- Die kleinen Pellkartoffeln in Salzwasser garen.
- Den Blumenkohl waschen, putzen. In reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen, eine Auflaufform mit 1 TL Öl auspinseln und den Blumenkohl hineingeben.
- Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
- Gemüsebrühe und Milch gemeinsam erhitzen.
- Die Kartoffelstärke in dem kalten Wasser anrühren, sobald die Flüssigkeit zu kochen beginnt, die Kartoffelstärke einrühren, einmal kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren.
- Den Käse reiben und darin schmelzen.
- Die Gewürze, Worcestershiresauce und Senf zugeben und abschmecken.
- Das Eigelb unterziehen.
- Die Käsesauce über den Blumenkohl geben und im Backofen goldgelb backen.
- Den Blumenkohl auf Tellern anrichten, die Pellkartoffeln rundum legen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

► Nährwerte pro Portion

410 kcal | 27 g E | 21 g F | 20 g KH | 1,7 BE | 11 g BS

Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce

Geht flott mit Instant-Couscous.

► Für 2 Personen

Ideal zum Mittag ☺ 25 Min.

125 g Couscous (Instant) · 250 ml Gemüsebrühe · 1 EL Rapsöl · 2 cm Ingwer · 1 kleine rote Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 100 g rote Paprikaschote · 100 g grüne Paprikaschote · 200 g Zucchini · 100 ml Gemüsebrühe · 150 g Joghurt, 1,5 % Fett · 2 EL Zitronensaft · Salz · schwarzer Pfeffer · 1 Msp. Chili, gemahlen · 1 EL gehackte frische Minze · 1 EL gehackte glatte Petersilie zum Bestreuen

- Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, verrühren und ca. 5–8 Minuten quellen lassen.
- Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Paprikaschoten und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Ingwer und Zwiebeln in dem Öl andünsten, Gemüse und Knoblauch hinzugeben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles ca. 8–10 Minuten dünsten.
- Das Joghurt mit Zitronensaft, Gewürzen und Minze verrühren.
- Couscous und Gemüse vermischen und auf 2 Tellern anrichten, die Petersilie darüberstreuen und mit der Joghurt-Minzsauce servieren.

► Nährwerte pro Portion

315 kcal | 15 g E | 10 g F | 25 g KH | 2,5 BE | 10 g BS



Gemüse-Couscous – mein Lieblingsgericht fürs Büro. Das kann ich abends gut vorbereiten und am nächsten Mittag ist es richtig schön durchgezogen. Schmeckt dann kalt oder warm.

▶ Für 2 Personen

Gelingt leicht ☺ 35 Min.

Für das Gemüse

- 1 große Petersilienwurzel
(oder Pastinake)
- 2 große Karotten
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- je 1 grüne und 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Salbeiblätter
- 150 g Kirschtomaten
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- Für das Pesto
- 50 g getrocknete Tomaten
- 15 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 EL Olivenöl

Wie Pasta: Wurzelgemüse mit rotem Pesto

Ein raffinierter Pasta-Ersatz. Wie wäre es als Nachtisch mit einem Dessert z.B. dem Schoko-Pancake (siehe S. 134) oder den Crêpes (siehe S. 139)?

- Gemüsebrühe erhitzen.
- Karotten und Petersilienwurzel waschen, putzen und schälen. Dann längs in Scheiben hobeln, zum Beispiel mit dem Gemüseschäler. Es sollten eine Art Bandnudeln entstehen.
- In der sprudelnden Gemüsebrühe ca. 4–5 Minuten bissfest garen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
- Kirschtomaten waschen, putzen und beiseite stellen.
- Die Chilischoten waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen.
- Chili, Knoblauch und Salbei in dem Öl erwärmen und das Öl auf diese Weise aromatisieren.
- In der Zwischenzeit das Pesto bereiten: Die getrockneten Tomaten, Knoblauch und Pinienkerne pürieren. Nach und nach Olivenöl zugeben: Sie benötigen nur so viel, bis eine cremige Masse entsteht.
- Nun das aromatisierte Öl richtig erhitzen, die Gemüse-Bandnudeln und die Kirschtomaten hineingeben und einige Minuten darin braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Immer wieder schwenken, damit das Aromaöl sich gut verteilen kann. Wenn die Tomaten leicht aufplatzen, ist die Gemüse-Pasta fertig.
- Auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten und mit je 1 EL rotem Pesto servieren.

▶ Nährwerte pro Portion

410 kcal | 27 g E | 21 g F | 20 g KH | 1,7 BE | 11 g BS

TIPP

Das Pesto können Sie gut bis zu einer Woche aufbewahren, indem Sie es mit etwas Öl bedecken und zugedeckt oder in einem Schraubglas in den Kühlschrank stellen.



Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu

Quinoa ist nicht nur mineralstoffreich, sondern hat auch einen hohen Kohlenhydratgehalt, daher am besten mit-tags essen.

► Für 2 Personen

Gut mitzunehmen ☺ 45 Min.

80 g Quinoa · 200 ml Gemüsebrühe · 2 Frühlingszwiebeln · 3 cm Ingwerwurzel · 150 g Karotten · 2 Stangen Bleichsellerie · 150 g Zucchini · 1 rote Paprikaschote · 1 EL Rapsöl · 100 ml Gemüsebrühe · frischer schwarzer Pfeffer · Salz · Curry · Kurkuma · Kreuzkümmel · 200 g Räuchertofu · 1 EL Rapsöl · Tomatensauce (Rezept siehe S. 71)

- Quinoa in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Platte ausschalten und noch einmal für ca. 5 Minuten quellen lassen.
- Das Gemüse waschen und putzen.
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Ingwer und Karotten schälen. Ingwer fein würfeln. Karotten, Zucchini und Paprikaschote würfeln.
- Bleichsellerie in Stücke schneiden.
- Das Öl erhitzen, Ingwer und Curry in das Öl einrühren, das Gemüse zugeben und dünsten.
- Mit der Gemüsebrühe angießen. Deckel schließen und ca. 8 Minuten dünsten.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Anschließend das Gemüse mit dem Quinoa vermengen.
- Den Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in dem Öl kurz von beiden Seiten anbraten.
- Quinoa und gebratenen Tofu auf 2 Tellern mit der Tomatensauce anrichten.

► Nährwerte pro Portion

480 kcal | 22 g E | 20 g F | 26 g KH | 2,2 BE | 10 g BS

Amaranth-Gemüse-Topf

Reich an essenziellen Amino- und Fettsäuren sowie Mineralstoffen ist Amaranth echtes Brainfood.

► Für 2 Personen

Gut mitzunehmen ☺ 40 Min.

100 g Frühlingszwiebeln · 2 Knoblauchzehen · 1 EL Rapsöl · 75 g Amaranth · 250 ml Gemüsebrühe · 150 g Karotten · 150 g Kohlrabi · 250 g Brokkoli · frisch gemahlener schwarzer Pfeffer · Salz · 1 EL Zitronensaft · 1 EL Olivenöl · ½ Bund glatte Petersilie · 40 g Parmesan, gerieben

- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Amaranth zugeben, kurziterrühren, mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei kleiner Flamme mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Kohlrabi und Karotten in Würfel schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen. Nach den ersten 20 Minuten Garzeit das Gemüse zu dem Amaranth geben, unterheben und ca. 10 Minuten mitdünsten lassen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein.
- Mit Pfeffer und Salz würzen, Zitronensaft und Olivenöl unterheben.
- Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, hacken und mit der Hälfte vom Parmesan ebenfalls unterheben.
- Servieren und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

► Nährwerte pro Portion

420 kcal | 23 g E | 20 g F | 21 g KH | 1,7 BE | 13 g BS



Amaranth-Gemüse-Topf

Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip

Das Garen im Ofen ist eine ideale fettarme Zubereitungsart.

► Für 2 Personen

Gelingt leicht ☺ 15 Min. plus 20 Min. Backzeit

1 EL Rosmarinnadeln · ½ Bund Oregano · 3 EL Rapsöl · 200 g kleine Kartoffeln (Drillinge), vorwiegend festkochend · 1 große Karotte · 1 Aubergine · 1 Zucchini (mittelgroß) · 1 rote Paprikaschote · 250 g Kirschtomaten · 1 mittelgroße Zwiebel · 5 Knoblauchzehen · schwarzer Pfeffer · grobes Meersalz · 200 g Magerquark · 50–75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure · 1 Prise Paprikapulver · 6 Stiele Petersilie · Schnittlauch

- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.
- Oreganoblättchen und Rosmarinnadeln grob hacken, mit dem Rapsöl, Pfeffer und Salz vermischen.
- Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit der Schnittseite auf einem Viertel des Backblechs verteilen.
- Das Gemüse waschen, putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Paprikaschoten achteln. Die Zwiebel schälen und achteln.
- Die Gemüse mit dem Kräuteröl vermischen und auf das Backblech legen. Das restliche Öl über die Kartoffeln träufeln.
- Knoblauch in der Schale ebenfalls auf dem Backblech verteilen und das Ganze ca. 20 Minuten im Ofen garen.
- In der Zwischenzeit den Quarkdip herstellen: Die Kräuter waschen und klein schneiden. Den Quark mit dem Mineralwasser glattrühren, mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen, die Kräuter unterrühren.
- Zusammen mit Gemüse und Kartoffeln vom Blech anrichten und servieren.

► Nährwerte pro Portion

450 kcal | 23 g E | 21 g F | 18 g KH | 1,5 BE | 12 g BS

Indische Reispfanne

Statt Kokosmilch können Sie auch ein Gemisch aus Milch und Gemüsebrühe verwenden.

► Für 2 Personen

Ideal zum Mittag ☺ 40 Min.

100 g Sojaschnetzel · 200 ml Gemüsebrühe · 80 g Basmatireis · 200 ml Gemüsebrühe · 200 g Okraschoten · 2 Frühlingszwiebeln · 2–3 cm Ingwerwurzel · 1 Knoblauchzehe · 100 g Karotten · 2 Stangen Sellerie · Pfeffer · Salz · 1 EL Rapsöl · Kurkuma · Curry · Chili · 200 ml Kokosmilch, ungesüßt · 3 Stiele frischer Koriander · 6 Stiele Blattpetersilie

- Die Sojaschnetzel, laut Packungsanleitung, in 200 ml heißer Gemüsebrühe einweichen.
- Den Reis in der Gemüsebrühe garen.
- Das Gemüse waschen und putzen. Die Okraschoten, sofern sie groß sind, halbieren. Sind sie so groß wie ein kleiner Finger, nicht mehr halbieren. Die Okraschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abgießen.
- Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer, Knoblauch und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Stangensellerie in Stücke schneiden.
- Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Gewürze einrühren und kurz erwärmen. Die Sojaschnetzel in dem gewürzten Öl knusprig braten. Zuerst die Frühlingszwiebeln zugeben und anbraten, dann das restliche Gemüse mit anbraten. Mit der Kokosmilch aufgießen und ca. 5–8 Minuten köcheln lassen.
- Die Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und hacken.
- Das Soja-Gemüse mit dem Reis auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten, mit den gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

► Nährwerte pro Portion

435 kcal | 36 g E | 9 g F | 33 g KH | 2,8 BE | 8 g BS

Orientalisches Linsengemüse mit Ingwer-Joghurt-Sauce

Wenn Sie Linsen bisher nur als langweiligen Eintopf kennen, probieren Sie unbedingt dieses Rezept aus.

- Die Zwiebel schälen und fein schneiden, in dem Öl leicht glasig dünsten, die Linsen verlesen und dazugeben. Alles kurz miteinander vermengen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Sobald die Linsen gar sind, abgießen und den Sud (falls noch vorhanden), auffangen.
- Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Curry zugeben und kurz anbraten, das Gemüse zugeben und anbraten.
- Knoblauch schälen, würfeln und zufügen, mit den restlichen Gewürzen abschmecken.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Alles kurz dünsten. Wenn nötig, mit etwas Salz abschmecken.
- Für die Joghurtsauce Joghurt und Sauerrahm miteinander verrühren, mit dem Salz würzen. Ingwer schälen und pressen oder sehr fein schneiden und unterrühren. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.
- Nun die Linsen mit der Gemüsemischung vorsichtig vermengen, auf 2 Teller verteilen und servieren.
- Die Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken und über das Linsen-Gemüse streuen.
- Die Joghurt-Ingwer-Sauce dazureichen.

► Nährwerte pro Portion

365 kcal | 19 g E | 14 g F | 18 g KH | 1,5 BE | 15 g BS

► Für 2 Personen

Gelingt leicht ☺ 35 Min.

- 80 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 160–200 ml Gemüsebrühe
- 600 g frisches Gemüse nach Saison (z. B. Zucchini, Lauch, Möhren, Paprika, Kohlrabi, Sellerie)
- 2 Knoblauchzehen, durch die Presse drücken oder klein schneiden
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Curry
- Je 1 Prise Kurkuma, Kreuzkümmel und gemahlener Koriander
- 200 ml Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- 150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- 2 EL Sauerrahm 10% Fett
- Salz
- 2 cm Ingwer
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- ½ Bund Blatt Petersilie



Dieses Gericht ist mein ganz besonderes Soul-Food. Ich mag die ungewöhnliche Kombination aus Linsen, Gemüse und den indischen Gewürzen sehr. Und der fruchtige Ingwer soll ja ein richtiger Stoffwechsel-Anheizer sein. Gerade am Abend wärmt mich dieses Essen schön, füllt herrlich meinen Magen – ich entspanne mich und gleite sanft in einen tiefen Schlaf. Überhaupt schlafe ich während der Almased-Diät ganz besonders gut – wie machen die das nur???



Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchinipuree

Ein wunderbares Sonntagsgessen zum ausgiebigen Genießen.

- Die Lammfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in einen tiefen Teller legen.
- Das Öl mit Pfeffer verrühren. Die Rosmarinadeln hacken und unterrühren. Knoblauch schälen und in das Öl pressen. Alles miteinander verrühren, über das Fleisch geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
- Die Kartoffel schälen, Zucchini waschen; beides in Würfel schneiden.
- In einen Topf Gemüsebrühe einfüllen, sodass der Boden bedeckt ist. Erhitzen und die Kartoffelstücke darin ca. 10 Minuten köcheln. Zucchiniwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel schließen und für weitere 8–10 Minuten garen.
- Die restliche Gemüsebrühe abgießen und Zucchini und Kartoffeln pürieren.
- Mit Pfeffer, Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken und warm stellen.
- Den Kürbis waschen, schälen und die Kerne und Fasern entfernen. Mit Pfeffer und Salz würzen, Öl in einer Pfanne erhitzen, die roten Pfefferkörner zugeben, die Kürbisscheiben langsam von beiden Seiten darin braten, ca. 10 Minuten.
- Den Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Nun etwas von dem Öl, in das die Lammfilets eingelegt sind, in eine Pfanne geben, erhitzen und die Lammfilets von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten. In eine feuerfeste Form geben und für ca. 8–10 Minuten im Backofen nachgaren. Danach noch etwas ruhen lassen.
- Anschließend die Lammfilets mit den Kürbissteaks und dem Zucchinipuree auf 2 vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

► Nährwerte pro Portion

510 kcal | 46 g E | 19 g F | 13 g KH | 1,1 BE | 8 g BS

► Für 2 Personen

Braucht etwas mehr Zeit ☹️ 1 Std.

- 2 Lammfilets oder Lammlachse
- 1,5 EL Rapsöl
- ½ EL Rosmarinadeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Muskatkürbis
- Salz
- 1 TL rote Pfefferkörner
- 1 EL Rapsöl
- 1 Kartoffel
- 2 Zucchini
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- Muskat

Scharfes Gulasch

Perfekt für eine Party oder auch einfach so als würziges Abendessen für Zuhause.

► Für 2 Personen

Gut mitzunehmen ☺ 45 Min.

280 g Schweinefleisch · frischer schwarzer Pfeffer · 1 Msp. Cayennepfeffer · ½ TL Paprikapulver, scharf · ½ TL Curry · je 1 Msp. Ingwerpulver, Kardamom und Kreuzkümmel · 1 kleine Chilischote · 1 EL Rapsöl · 1 große Zwiebel (120 g) · 2 Knoblauchzehen · 1 EL Tomatenmark · 300–350 ml Fleischbrühe · 1 rote Paprikaschote · 1 grüne Paprikaschote · 200 g Kartoffeln · 200 g Tomaten aus der Dose · 2 Zweige Thymian

- Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
- Die Gewürze in das Rapsöl einrühren, Chilischoten in feine Ringe schneiden und dazugeben. Das Fleisch darin gut wenden und einen Moment ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen und putzen. Paprikaschoten in gleich große Stücke wie das Fleisch schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- Nun das marinierte Fleisch in einem Topf rundum gut anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten.
- Kartoffeln und Paprikaschoten zu dem Fleisch geben und ebenfalls kurz mitbraten.
- Die Dosentomaten unterheben, mit der Fleischbrühe ablöschen.
- Anschließend die Thymianzweige in das Gulasch legen, den Deckel schließen und ca. 30 Minuten garen lassen.

► Nährwerte pro Portion

455 kcal | 38 g E | 19 g F | 17 g KH | 1,4 BE | 8 g BS

Kalbsfilet mit Topinamburpüree und Brokkoli

Ein sehr feines Gericht für sonntags oder wenn Gäste kommen.

► Für 2 Personen

Gelingt leicht ☺ 45 Min.

360 g Kalbsfilet · 1 EL Rapsöl · frisch gemahlener schwarzer Pfeffer · Salz · 400 g Topinambur · 200 ml Gemüsebrühe · 1 TL Butter · 500 g Brokkoli

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Fleisch von den Sehnen befreien, rundherum mit Pfeffer einreiben.
- Das Öl in eine Pfanne geben und das Fleisch darin von allen Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch salzen und die Pfanne mit dem Fleisch in den Backofen stellen.
- Bei ca. 120 °C ungefähr 10 Minuten fertig garen. Das Fleisch sollte innen rosa bleiben. Ofen ausschalten, das Fleisch mit Alufolie abdecken und noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- Topinambur schälen, in Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garen. Die Gemüsebrühe abgießen und auffangen. Topinambur mit der Butter pürieren, evtl. etwas von der Brühe zugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und warm stellen.
- Brokkoli waschen, putzen, die Röschen abteilen und dünsten oder dämpfen. Nach dem Garvorgang mit kaltem Wasser abschrecken. So bleibt die grüne Farbe erhalten. Kurz vor dem Servieren noch einmal in einer Pfanne mit ein wenig Öl erwärmen.
- Das Fleisch in dicke Scheiben schneiden, auf vorgewärmten Tellern anrichten, Püree und Brokkoli ebenfalls anrichten, etwas von dem Bratensaft über das Fleisch geben und servieren.

► Nährwerte pro Portion

425 kcal | 58 g E | 13 g F | 10 g KH | 0,8 BE | 28 g

Oliven-Hähnchenschnitzel auf Blattspinat

So erhalten die fettarmen Hähnchenschnitzel einen mediterranen Touch.

- Die Zwiebel schälen und würfeln, in dem Öl glasig dünsten. Den Spinat und die Gewürze zugeben. Den Deckel schließen und den Spinat auf diese Weise vorsichtig auftauen und garen. Ab und zu umrühren.
- Knoblauch schälen und zusammen mit den Oliven, getrockneten Tomaten und Öl mit dem Pürierstab grob zerkleinern.
- Eine Pfanne mit Rapsöl einpinseln, erhitzen und die Hähnchenschnitzel darin von beiden Seiten anbraten. Geflügelbrühe angießen, die Oliven-Tomaten-Paste einrühren. Für ca. 5 Minuten die Hähnchenschnitzel darin ziehen lassen.
- Den Spinat noch einmal abschmecken, auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Hähnchenschnitzel darauflegen, die Oliven-Tomaten-Paste rundherum träufeln.

► Nährwerte pro Portion

370 kcal | 47 g E | 16 g F | 2 g KH | 0,2 BE | 7 g BS

► Für 2 Personen

Gelingt leicht ☺ 1 Std.

- 1 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 500 g Blattspinat (tiefgefroren)
- Muskat, Pfeffer, Salz
- 2 Knoblauchzehen
- je 6 grüne und schwarze Oliven ohne Stein
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 360 g Hähnchenschnitzel
- 1 TL Rapsöl
- 100 ml Geflügelbrühe

