

So lecker

# Leckere Rezepte

für deinen Erfolg mit unserer

## Stoffwechsel-BestBody-Kur

Das ALPfit Team und Partner



ALPfit - Ernährungs- und Gesundheitsmanagement

Jetzt wird  
es leichter!

ALP fit   
Ernährungs- und Gesundheitsmanagement Allgäu

## Inhaltsverzeichnis

Frühstück . . . . .	3
Eiweißrezepte . . . . .	4
Gemüserezepte . . . . .	9
Suppen . . . . .	10
Salate . . . . .	15
Nachspeisen . . . . .	18
Wichtige Hinweise & Tipps . . . . .	20



# Frühstück

Frühstück wird das Einfachste für Sie sein. Ein gutes Frühstück ist sehr wichtig, um mit einem aktiven Stoffwechsel in den Tag starten. Während der Kurphase nehmen Sie morgens als erstes den sättigenden Vitalstoffshake zu sich, der neben bioverfügbaren Vitalstoffen auch wichtige Ballaststoffe und Eiweiß enthält. Dieser Shake reicht den meisten Kurteilnehmern als vollständige Morgenmahlzeit. Sollten Sie dennoch Lust auf etwas Kleines verspüren, dann können Sie gerne noch zusätzlich einen Apfel, eine Grapefruit oder 100g Beeren zu sich nehmen. Das Obst können Sie sich auch gerne mit 1 TL zuckerfreien Soja- oder Mandeljoghurt zu einem kleinen Obstsalat zubereiten. Sie könnten sich auch aus den Vitalstoffen, dem Eiweiß, dem Obst und etwas Soja- oder Mandeljoghurt eine kleine Frühstücksmahlzeit zaubern.

## Obst mit Mandeljoghurt für 2 Portionen

### Zutaten:

200g Obst oder Beeren laut Liste  
220 g Mandel- oder Sojajoghurt ohne Zucker  
1 TL Erytrit  
etwas Zimt

Gesamtkalorien: 115 kcal  
pro Portion: 57,5 kcal

### Zubereitung:

Den Joghurt mit Erytrit und Zimt gut verrühren. Das Obst in kleine Würfel schneiden und mit dem Joghurt vermischen. Schon ist das leckere Frühstückchen fertig!



## Vitalstoff-Eiweiß- Frühstück für 2 Portionen

### Zutaten:

200g Obst oder Beere laut Liste  
220 g Mandel- oder Sojajoghurt ohne Zucker  
evtl. etwas ungesüßte Mandelmilch  
2 Portionen Daily  
2 TL Triple Protein Shake  
1 TL Erytrit  
etwas Zimt

Gesamtkalorien: 208 kcal  
pro Portion: 104 kcal

### Zubereitung:

Den Joghurt mit Erytrit und Zimt gut verrühren. Dann die Mandelmilch, das Daily und den Eiweißshake hinzufügen und alles gut verrühren. Wer das Ganze etwas dünner haben möchte, der kann noch etwas Mandelmilch hinzufügen. Anschließend das Obst in kleine Würfel schneiden und mit dem Joghurt vermischen.



# Eiweißrezepte

## Thunfischfrikadellen für 3 Portionen

### Zutaten:

4 Dosen Thunfisch in eigenem Saft  
80g Sojaquark  
4 Eiklar  
30 g Zwiebel  
Gewürze ( Salz, Pfeffer, Thymian)

Gesamtkalorien: 773 kcal  
pro Portion: 258 kcal

### Zubereitung:

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und anschließend zerpfücken. Das Eiweiß steif schlagen und die Zwiebel klein hacken. Dann den Thunfisch mit dem Sojaquark, den kleingehackten Zwiebeln, Pfeffer, Salz und Thymian vermischen. Zum Schluss noch das Eiweiß unterheben. Aus dem Teig 9 gleich große Frikadellen formen und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Frikadellen schmecken gut zu Salat, Gurkensalat oder auch einfach pur.



## Ei mit indischem Spinat für 2 Portionen

### Zutaten:

300g Blattspinat  
1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst  
2 Eiklar  
2 ganze Eier  
1 Zwiebel, fein gehackt  
1 Stück Ingwer, fein gehackt  
50 ml Gemüsebrühe  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
etwas Kumin  
1/2 TL Currypulver

Gesamtkalorien: 130 kcal  
pro Portion: 65 kcal

### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einem Topf in der Gemüsebrühe andünsten. Mit Kumin, Paprika und Currypulver abschmecken. Spinat hinzufügen und langsam erwärmen. Die Eier hinzufügen und stocken lassen. Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Kohlrouladen in Tomatensauce

für 2 Portionen

### Zutaten:

200g Kohlblätter  
200g Tatar (Rinderhack ohne Fett)  
2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
etwas Ingwer, fein gewürfelt  
2 Zwiebeln, fein gewürfelt  
1 TL Tomatenmark  
5 TL Apfelessig  
1 TL Zitronensaft  
etwas Sambal Oelek  
Salz

Gesamtkalorien: 320 kcal  
pro Portion: 160 kcal

### Zubereitung:

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kohlblätter für ca. 2 Minuten darin blanchieren. Tatar, Sellerie, Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln andünsten und würzen. Das Tomatenmark zusammen mit Essig und Zitronensaft erhitzen und würzen. Die Tatarmischung auf den Kohlblättern verteilen und einwickeln. Die Blätter mit Garn oder Zahnstochern fixieren. Die Rouladen auf der Tomatensauce servieren.



## Fisch auf Tomaten

für 2 Portionen

### Zutaten:

220g weißes Fischfilet  
etwas Wasser  
etwas Zitronensaft  
2 mittelgroße Tomaten  
1 Bund Basilikum, fein geschnitten  
etwas Dill, gehackt  
Pfeffer  
Salz

Gesamtkalorien: 120 kcal  
pro Portion: 60 kcal

### Zubereitung:

Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ohne Fett mit etwas Wasser anbraten. Die Tomaten in Scheiben schneiden, auf zwei Teller verteilen und mit Basilikum, Dill und etwas Salz bestreuen. Den Fisch auf darauf anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.



## Shrimps-Omelette

für 2 Portionen

### Zutaten:

4 Eiklar  
2 ganze Eier  
2 EL Sojasauce  
100 Mungbohnsprossen  
2 Frühlingszwiebeln  
etwas Sambal Oelek  
100 g Garnelen

Gesamtkalorien: 130 kcal  
pro Portion: 65 kcal

### Zubereitung:

Eier und Sojasauce vermischen. Die Garnelen in Stücke schneiden. Die Sprossen zusammen mit den geschittenen Frühlingszwiebeln etwas Sambal Oelek mit der Eimasse verrühren. Die Garnelen fettfrei in einer beschichteten Pfanne anbraten und anschließend mit der Eimasse begießen. Alles verrühren und langsam bei geringer Hitze ca. 8 min stocken lassen.



## Frikadellen mit grünen Bohnen

für 2 Portionen

### Zutaten:

200 g Tatar (Rinderhack ohne Fett)  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
2 TL zuckerfreier Senf  
2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt  
etwas Wasser  
300 g grüne Bohnen  
200 ml Gemüsebrühe  
etwas fein geschittenes Bohnenkraut  
je 1 EL Balsamico- und Apfelessig  
2 Tomaten, gewürfelt  
Salz und Pfeffer

Gesamtkalorien: 370 kcal  
pro Portion: 185 kcal

### Zubereitung:

Tatar mit Knoblauch, zuckerfreiem Senf, Salz, Pfeffer und der Hälfte der Zwiebeln vermischen. Gut durchkneten und in kleine Frikadellen formen. Diese ohne Fett mit etwas Wasser von beiden Seiten langsam gut anbraten. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in der Gemüsebrühe bissfest kochen. Ca. 8 EL der Brühe für das Dressing abschöpfen und dann die Bohnen abgießen. Die abgeschöpfte Brühe mit Apfelessig, Balsamico und Bohnenkraut verrühren, dann mit den Bohnen und den Tomatenwürfeln vermischen.



## Sauerkraut mit Hackfleisch

für 2 Portionen

### Zutaten:

200 g Tatar (Rinderhack ohne Fett)  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Sojasoße  
1 Zwiebel, in feine Streifen geschnitten  
etwas Wasser  
300 g naturvergorenes Sauerkraut  
1 kleiner Apfel, fein gewürfelt  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Erythrit  
2 EL Petersilie, gehackt

Gesamtkalorien: 428 kcal  
pro Portion: 214 kcal

### Zubereitung:

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, und edelsüßem Paprikapulver mischen. In einer Pfanne mit 1 EL Sojasoße ca. 3–4 Minuten krümelig braten und anschließend herausnehmen. Die Zwiebel mit etwas Wasser glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und unter Rühren für 15–20 Minuten weiter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Erythrit abschmecken. Das Hackfleisch und den Apfel unterrühren und alles zusammen erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.



## Curry-Hähnchen

für 2 Portionen

### Zutaten:

400 g Hähnchenbrust ohne Haut  
2 Zwiebeln  
1 große Knoblauchzehe  
Schale von einer Limette  
4 EL passierte Tomaten  
300 ml Wasser  
1 Bd. frischer Koriander  
1 Msp. gemahlene Gewürznelken  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 TL Currypulver  
1/2 TL gemahlener Koriander  
1 Msp. gemahlener Kardamom  
Salz und Pfeffer

Gesamtkalorien: 464 kcal  
pro Portion: 232 kcal

### Zubereitung:

Hähnchenbrust in Streifen schneiden, scharf von allen Seiten anbraten, salzen und pfeffern. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und andünsten. Gewürze und fein geriebene Limettenschale hinzufügen. Die passierten Tomaten und das Wasser unterrühren und alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Das Fleisch in die Sauce geben und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze garen. Koriander waschen, trockenschütteln, in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Hähnchen servieren. Als Beilagen eignen sich Salat oder Gemüse.



## Senf-Hähnchen mit Rotkraut

für 2 Portionen

### Zutaten:

1/2 Tasse Gemüsebrühe  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
2 EL Apfelessig  
1 kleiner Rotkohl, in Streifen geschnitten  
2–3 Teelöffel zuckerfreier Senf  
1 Prise Erythrit  
200 g Hähnchenbrust, geschneuzelt  
edelsüßes Paprikapulver  
Salz und Pfeffer

Gesamtkalorien: 157 kcal  
pro Portion: 78,5 kcal

### Zubereitung:

Die Gemüsebrühe zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch zum Kochen bringen. Essig und Rotkraut hinzufügen. Salzen, pfeffern und zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren weiter köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast komplett verdampft ist. Etwas Brühe mit Senf und Erythrit zum Kochen bringen und die Hähnchenbrust mit dem Paprikapulver hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen so lange und kochen, bis das Fleisch gar und die Flüssigkeit verdampft ist. Das Hähnchenfleisch auf dem Rotkraut servieren.



## Hähnchen in Wokgemüse

für 2 Portionen

### Zutaten:

200g Brokkoli  
200g Hähnchenbrust  
2 kleine Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Chilischote  
1 kleines Stück Ingwer  
1 gelbe Paprika  
100g Champignons  
5 EL Sojasauce  
Salz und Pfeffer

Gesamtkalorien: 215 kcal  
pro Portion: 107,5 kcal

### Zubereitung:

Brokkoli in Röschen teilen und einige Minuten in heißem Wasser blanchieren. Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln zerkleinern und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Chilischote putzen, halbieren und ohne Kerne sehr fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Paprika und Champignons in Streifen schneiden und zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili im Wok oder einer Pfanne andünsten. Das Hähnchenfleisch hinzugeben und scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Brokkoli untermischen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.



## Garnelen mit Zucchini in Zitronensoße

für 2 Portionen

### Zutaten:

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
200 g Garnelen  
1 Zucchini  
50 ml Gemüsebrühe  
Saft einer Bio-Zitrone  
Salz und Pfeffer

**Gesamtkalorien: 121 kcal**  
**pro Portion: 60,5 kcal**

### Zubereitung:

Die Schalotte mit dem Knoblauch in einer beschichteten Pfanne andünsten. Dann die Garnelen dazugeben und alles gut würzen. Die Zucchini in der Länge nach mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Streifen mit in die Pfanne geben. Sobald die Zucchinistreifen etwas weich sind das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen und den Zitronensaft. Mit Pfeffer, Salz und Kräutern abschmecken.



## Hackbällchen auf Rosenkohl-Püree

für 2 Portionen

### Zutaten:

350 g Rosenkohl  
2 TL Würzpaste (selbst gemacht) oder Gemüsebrühe  
etwas Wasser  
200 g Tatar (Rinderhack ohne Fett)  
1 Schalotte, fein gehackt  
1 EL Dijon-Senf  
1 EL Sojasahne  
frisch geriebene Muskatnuss  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer

**Gesamtkalorien: 417 kcal**  
**pro Portion: 208,5 kcal**

### Zubereitung:

Rosekohl putzen und waschen. Zusammen mit Würzpaste oder Gemüsebrühe mit ausreichend Wasser in einen Topf für ca. 15 Minuten kochen lassen, bis er ganz weich ist. Tatar, Schalotte, Senf, etwas Salz und Pfeffer miteinander vermengen, gut durchkneten und in kleine flache Fleischbällchen formen. Die Fleischbällchen in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten braun anbraten. Den Rosenkohl fein pürieren und die Sojasahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.



## Kohlrabi-Auflauf mit Putenstreifen

für 2 Portionen

### Zutaten:

2 große Kohlrabis  
200g Mini-Roma-Tomaten  
400 g Putenfilet (alternativ Tofu)  
etwas Sojasauce  
edelsüßes Paprikapulver  
Pfeffer  
250g ungesüßter BIO-Sojajoghurt  
1 Ei  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
Kräuter (8 Kräuter-Mischung, TK)  
Würzpaste oder Instant-Gemüsebrühe

**Gesamtkalorien: 360 kcal**  
**pro Portion: 180 kcal**

### Zubereitung:

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden und in Wasser vorgaren. Mini-Tomaten halbieren. Putenfilet bzw. Tofu in Streifen schneiden, mit Sojasauce, Paprikapulver und Pfeffer würzen und anbraten. Sojajoghurt mit Ei, Knoblauch, Kräutern und Würzpaste bzw. Instant-Gemüsebrühe verquirlen. Kohlrabi, Tomaten und Putenfilet bzw. Tofu auf zwei Auflaufformen verteilen und jeweils mit der Ei-Joghurt-Kräutermischung bei 180 Grad für ca. 20 min überbacken. (Rezept von Sybille Voit)



## Hirschsteak/ oder Rinderfiletsteak auf Rosenkohl

für 2 Portionen

### Zutaten:

300 g Rosenkohl  
1/2 Zwiebel / 50 g  
1/2 Orange / 100 g  
1 EL Sojamilch  
100 g Hirschsteak/ oder Rinderfiletsteak  
Salz, Pfeffer

**Gesamtkalorien: 264 kcal**  
**pro Portion: 132 kcal**

### Zubereitung:

Rosekohl nicht ganz gar dünsten 25 g Zwiebel andünsten ( mit oder ohne Öl je nach Kursphase), Orange schälen und in kleine 1/2cm Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben und den angedünsteten Rosenkohl dazu geben. Mit 1 EL Sojamilch abschmecken Hirschsteak mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten ( mit oder ohne Öl je nach Kursphase)

(Rezept von Sybille Voit)



# Vegan

## Seidentofu auf Rosenkohl und Kräuterseitling

für 2 Portionen

### Zutaten:

300g Rosenkohl  
1/2 Zwiebel /50g  
1/2 Orange /100g  
1 EL Sojamilch  
100 g Kräuterseitling  
100 g Seidentofu  
Kräutersalz, Pfeffer

Gesamtkalorien: 226 kcal  
pro Portion: 113 kcal

### Zubereitung:

Rosenkohl nicht ganz gar dünsten währenddessen 25 g Zwiebeln + geschnittene Kräuterseitlinge anbraten, Seidentofu dazu. Braten bis die Flüssigkeit des Tofus verdunstet ist. (verhält sich wie Rührei). Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen 25 g Zwiebel andünsten ( mit oder ohne Öl je nach Kursphase), Orange schälen und in kleine 1/2cm Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben und den angedünsteten Rosenkohl dazu geben. Mit 1 EL Sojamilch abschmecken

(Rezept von Sybille Voit)



# Suppen

## Zucchini-Suppe

für 2 Portionen

### Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt  
2 mittelgroße Zucchini, gewürfelt  
400ml Gemüsebrühe  
50 g Sojaquark  
1/2 Bund Kresse

Gesamtkalorien: 80 kcal  
pro Portion: 40 kcal

### Zubereitung:

Die Zwiebelwürfel in einem Topf glasig dünsten. Zucchiniwürfel dazugeben und anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 min leicht kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Sojaquark unterrühren. Pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse bestreut servieren.



## Wildlachs-Suppe mit Paprika

für 2 Portionen

### Zutaten:

1 Schalotte  
10 g Ingwer  
1 rote Paprika  
1 kleine Dose geschälte Tomaten  
200 g Wildlachs  
2 TL selbst gemachte Würzpaste oder  
Gemüsebrühe  
etwas Zitronensaft  
Meersalz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Schnittlauch

Gesamtkalorien: 130 kcal  
pro Portion: 65 kcal

### Zubereitung:

Die Schalotte und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Paprika in feine Streifen schneiden. Den Wildlachs mit Küchenkrepp abtupfen und in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte mit Ingwer und den Paprikastreifen in einem Topf mit etwas Wasser andünsten und mit den geschälten Tomaten ablöschen. Die Tomaten zerdrücken. Damit die Suppe etwas flüssiger wird etwas Wasser hinzufügen. Die Würzpaste bzw. Gemüsebrühe und den Wildlachs hineingeben und für ca. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit etwas Schnittlauch bestreuen.



## Tomatensuppe

für 2 Portionen

### Zutaten:

200 g frische Tomaten, gewürfelt  
100 g Tomatenmark  
2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Zwiebel, fein gehackt  
2 TL getrockneter Oregano  
1 Prise Majoran  
Salz und Pfeffer  
10 Blätter Basilikum, fein geschnitten

Gesamtkalorien: 122 kcal  
pro Portion: 61 kcal

### Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten bis auf den Basilikum in einem Topf und bringen Sie das Ganze zum kochen. 20 min köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum (oder andere Kräuter) unterheben.



## Minestrone

für 2 Portionen

### Zutaten:

200 g grüne Bohnen, klein geschnitten  
4 Stangen Sellerie mit Grün, gewürfelt  
2 Zwiebeln, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt  
600 ml Gemüsebrühe  
200 g Zucchini, gewürfelt  
10 Kirschtomaten, halbiert  
Salz und Pfeffer  
1 rote Chilischote, in feine Streifen geschnitten  
1 Bund Basilikum, gehackt

Gesamtkalorien: 90 kcal  
pro Portion: 45 kcal

### Zubereitung:

Bohnen, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit etwas Wasser scharf anbraten. Mit der Brühe ablöschen und Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles aufkochen und für ca. 20 min. köcheln lassen. Nach ca. der Hälfte der Kochzeit Tomaten und Zucchini hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Chili und Basilikum unterrühren.



## Fenchel-Hühnersuppe

für 2 Portionen

### Zutaten:

180 g Hähnchenbrust  
frischer Ingwer, sehr fein gehackt  
1 Zwiebel, gewürfelt  
1 Bd. Suppengrün (ohne Karotte), gewürfelt  
1 Fenchelknolle, gewürfelt  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
1/2 Bd. Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Gesamtkalorien: 122 kcal  
pro Portion: 61 kcal

### Zubereitung:

Hähnchenbrust, Ingwer, Zwiebelwürfel, Suppengrün und Fenchel in der Gemüsebrühe für ca. 20 min. weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.



## Asiatische Kohlsuppe

für 2 Portionen

### Zutaten:

200 g Tofu, fein gewürfelt  
400 g Weißkohl, in Streifen geschnitten  
1 große Zwiebel, in Streifen geschnitten  
1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt  
1 TL Sambal Oelek  
2 Tomaten, grob gewürfelt  
1 Handvoll Sprossen, z. B. Mungobohnen  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
frischer Koriander

Gesamtkalorien: 316 kcal  
pro Portion: 158 kcal

### Zubereitung:

Tofu im Topf anbraten, Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Kohl, Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Zusammen köcheln lassen bis der Kohl weich ist. Sprossen in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz vorm Servieren mit frischem Koriander bestreuen.



## Gemüsesuppe mit Fleischbällchen

für 4 Portionen

### Zutaten:

- 1 große Fenchelknolle, in feinen Streifen
- 150 g Knollensellerie, gewürfelt
- 2 St. Stangensellerie, in Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1/2 rote Paprika, gewürfelt
- 1/2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Fenchelsaat, im Mörser fein zerkleinert
- 1 kleines Stück Ingwer, geraspelt
- 9 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Ei
- 1/2-1 rote Chilischote, ohne Kerne fein gehackt (alternativ 1 TL Sambal Oelek)
- 2 EL Sojasauce
- Blätter von 1 Bund Koriander, davon ca. 1/3 fein gehackt
- 400 g Tatar (Rinderhack ohne Fett)
- Salz, Pfeffer

Gesamtkalorien: 792 kcal  
pro Portion: 198 kcal

### Zubereitung:

Fenchel, Sellerie und Knoblauch in einem Topf mit ein wenig Wasser andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 min. köcheln lassen. Nach 3 min. Zucchini und Paprika hinzufügen. Fenchelgrün mit Zitronenschale und -saft, Fenchelsaat und Ingwer in die Suppe geben. Das Ei mit einem Schneebesen gründlich aufschlagen, Salz, Pfeffer, Chili oder Sambal Oelek, Sojasauce und 1/3 des gehackten Korianders dazugeben. Das Hackfleisch mit den Händen gut durchkneten und mit der Ei gut vermischen. Kleine Hackbällchen formen und in die Suppe geben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur je nach Größe die Hackbällchen für ca. 8-10 Min. gar ziehen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomatenhälften dazugeben. Zitronenschale und Saft in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichen Korianderblättern garniert servieren.



# Salate

## Blattsalat mit Tomaten-Pute

für 2 Portionen

### Zutaten:

- 240 g Putenbrust
- 300 g Blattsalat
- 100 g rote Paprika
- 100 g Tomaten
- Salatdressing ohne Zucker und ÖL
- 15 g Tomatenmark
- 1 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

Gesamtkalorien: 510 kcal  
pro Portion: 255 kcal

### Zubereitung:

Das Putenfleisch waschen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Backofen bei 150 Grad (Umluft) für ca. 15 Minuten garen. Die Salatblätter in Streifen schneiden. Tomaten und Paprika klein würfeln und auf den Salatblättern anrichten. Dressing darüber geben. Tomatenmark und Sojasauce in einer Schüssel gut verrühren. Das fertig gegarte Fleisch in Streifen schneiden, in der Mischung wenden und auf dem Salatbett anrichten.



## Feldsalat mit Hähnchenspießen

für 2 Portionen

### Zutaten:

- 4 Schaschlikspieße
- 600 g Feldsalat
- 200 g Hähnchenfilet
- Kräuter (nach Belieben z. B. Majoran, Oregano, Basilikum)
- 1 Salatgurke
- Saft einer Zitrone
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- etwas Dill, gehackt

Gesamtkalorien: 490 kcal  
pro Portion: 245 kcal

### Zubereitung:

Fleisch grob würfeln, mit Salz, Pfeffer und mit den Kräutern würzen. Auf die Schaschlikspieße stecken und in einer kleinen Pfanne oder auf dem Kontaktgrill anbraten. Für den Salat die Gurke in feine Scheiben hobeln und mit dem Feldsalat vermischen. Zitronensaft und Gemüsebrühe hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Den Salat auf zwei Teller verteilen und die Spieße darauf drapieren.



## Grüner Salat mit Erdbeer-Dressing

für 2 Portionen

### Zutaten:

100 g Erdbeeren  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
etwas Erythrit  
Cayennepfeffer  
Zwiebelpulver  
Knoblauch, fein gehackt  
Senfpulver  
Blattsalat  
1 Salatgurke, in Scheiben  
3 Tomaten, in Scheiben

Gesamtkalorien: 32 kcal  
pro Portion: 16 kcal

### Zubereitung:

Erdbeeren pürieren und mit Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Erythrit hinzufügen, um die Säure des Essigs aufzuheben. Cayennepfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauch und Senfpulver hinzufügen und das Ganze für einige Minuten ruhen lassen. Den Blattsalat zusammen mit der Gurke in den Tomaten in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.



## Gurkensalat mit Hähnchenbrust

für 2 Portionen

### Zutaten:

100 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten  
Salz  
Pfeffer  
2 Schlangengurken  
Saft einer Zitrone  
50 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Dill (frisch oder TK)

Gesamtkalorien: 230 kcal  
pro Portion: 115 kcal

### Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch in einer kleinen Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurken in feine Scheiben hobeln, Gemüsebrühe und Zitronensaft hinzufügen und das Ganze mit Dill, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Hähnchenbrust auf dem Gurkensalat verteilen.



# Dressings

## Erdbeer-Dressing

für 1 Portionen

### Zutaten:

50 g Erdbeeren  
Essig  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Erythrit  
Cayennepfeffer  
Zwiebelpulver  
Knoblauch, fein gehackt  
Senfpulver

Gesamtkalorien: 15 kcal  
pro Portion: 15 kcal

### Zubereitung:

Erdbeeren pürieren und mit Essig, Salz und Pfeffer vermischen. Erythrit hinzufügen, um die Säure des Essigs aufzuheben. Cayennepfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauch und Senfpulver hinzufügen und das Ganze vor dem Servieren für einige Minuten ruhen lassen.



## Kräuter-Dressing

für 2 Portionen

### Zutaten:

gehackte Kräuter nach Belieben, getrocknet oder frisch  
etwas Wasser  
2 TL Essig  
1/2 – 1 TL Knoblauch, fein gehackt nach Belieben  
1 Msp Senfpulver  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Erythrit

Gesamtkalorien: 36  
pro Portion: 18

### Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und anschließend das Dressing abschmecken. Im Kühlschrank bleibt das Dressing bis zu einer Woche haltbar. Je nach Geschmack können die Zutaten gerne verändert werden.



# Dessert

## Frozen Joghurt

für 2 Portionen

Zutaten:

3 Blätter Gelatine

etwas Wasser

2 Bio-Zitronen

1 Bund frische Minze

2 TL Erythrit

300 g ungesüßter Mandel- oder Sojajoghurt

Gesamtkalorien: 70 kcal

pro Portion: 35 kcal

Zubereitung:

Gelatineblätter in kaltem Wasser kurz einweichen. Die Zitronen waschen und mitsamt Schale aber ohne Kerne würfeln und pürieren. Minze waschen, fein hacken und in das Zitronenpüree geben. Nochmals pürieren und mit Erythrit abschmecken. Die Gelatine ausdrücken und in wenig heißem Wasser auflösen. Den Joghurt und der Zitronen-Minz-Masse langsam hineingeben und alles gut miteinander verrühren. Die fertige Joghurt-Masse auf zwei Dessertgläser verteilen und für einige Stunden kalt stellen.



## Himbeeren im Schneegestöber

für 2 Portionen

Zutaten:

250g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

4 Eiklar

1/2 TL Zitronenabrieb

2 TL Erythrit

etwas Zitronensaft

1 Prise Salz

Gesamtkalorien: 195 kcal

Pro Portion: 97,5 kcal

Zubereitung:

Himbeeren mit dem Zitronenabrieb in einen kleinen Topf geben und langsam erwärmen, ggf. etwas Wasser hinzufügen. Mit Erythrit abschmecken und in eine feuerfeste Ofenform geben. Den Ofen mit Grillfunktion auf 175 Grad vorheizen. Eiklar mit einem Spritzer Zitronensaft und 1 Prise Salz steifschlagen. Leicht mit dem Erythrit süßen. Eischnee wie eine Haube auf den Himbeeren verteilen und im Ofen mit der Grillfunktion ca. 3 Minuten überbacken, bis der Eischnee leicht gebräunt ist.

## Himbeer- Seidentofu-Püree

für 2 Portionen

Zutaten:

200g TK-Himbeeren

200g Seidentofu

2 TL Erythrit

Prise Tonkabohnen-Pulver oder Vanille

Gesamtkalorien: 186 kcal

pro Portion: 93 kcal

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Smoothie-Mixer geben und pürieren – fertig ist der leckere Nachtisch. (Rezept von Sybille Voit)



**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Wir werden für Sie nach und nach unsere Rezeptsammlung erweitern.**