

CATHRIN KARSTEN

LANGE SATT

75 KALORIENARME REZEPTE MIT VIEL PROTEIN,
DIE DICH LANGE SATT UND ZUFRIEDEN MACHEN.

INHALT

Vorwort	4
---------	---

Gut zu wissen ... | Theoretischer Teil

Leichter Abnehmen mit Protein?	6
Berechne deinen Kalorienbedarf	8
Berechne deinen Proteinbedarf	12
Kalorienarme Lebensmittel mit viel Protein	17
Häufige Fragen und wichtige Aspekte	18
Hunger, Heißhunger, Appetit und Sättigung	21
Quellenverzeichnis	26

LANGE SATT Rezepte

Hinweise zu den Rezepten	29
Vegetarisch	31
Fleisch	64
Fisch und Meeresfrüchte	145
Index und Rezeptefinder	186

VORWORT

In den letzten Jahren ist der Protein-Trend etwas ausgefertigt und plötzlich steht auf jedem zweiten Puddingbecher *highprotein*. Kekse sind nun auch highprotein. Fitness-Müsli und Vital-Toastbrot haben extra viel Eiweiß (und kosten auch extra viel). Es gibt sogar Protein-Salat... Ja, so habe ich auch geyuckt.

Dabei sind viele highprotein-Produkte nicht gesünder (Zusatzstoffe, zugesetzter Zucker oder Süßungsmittel, hoher Verarbeitungsgrad) und oft auch kalorienreicher (vor allem bei speziellen Eiweißbroten) als die normale Version. Dadurch kann es passieren, dass man mit gutem Gewissen mehr isst und dadurch sogar zunimmt.

Aber: Lass dir von mir nicht deinen Proteinpudding madig machen, wenn du ihn gerne isst. Ab und zu sind solche Produkte lecker und eine Alternative, wenn du keine Möglichkeit zum Kochen hast.

Wahr ist: Protein versorgt den Körper mit Nährstoffen und sättigt gut. Du denkst nicht mehr ständig ans Essen, weil du satt und zufrieden bist. Du kommst mit deinen Kalorien gut hin. Du hast mehr Energie.

Mehr Protein zu essen bzw. seinen persönlichen Bedarf zu decken, hat also Vorteile. Und das geht auch mit normalen Lebensmitteln.

DIE IDEE FÜR DIESES KOCHBUCH

Bei meiner Suche nach Rezepten mit viel Protein ist mir aufgefallen, dass sehr viele „Sattmacher-Rezepte“ sich zwar *highprotein* nennen, es aber gar nicht sind. Oder zwar viel Protein enthalten, dabei aber gleichzeitig zu kalorienreich sind und zum Abnehmen nicht geeignet sind.

Also habe ich mich dieser Sache angenommen und selbst erstellt, was ich mir gewünscht habe:

Ein Kochbuch mit leckeren kalorienarmen Rezepten mit viel Eiweiss. Mit leckeren Bildern. Und Nährwertangaben. Und vegetarischen Alternativen. Dabei hatte ich immer die großen Herausforderungen des Abnehmens im Blick:

- **Verteilung der Makronährstoffe:** Jedes Rezept hat **mindestens 30 g Eiweiss pro Portion** (auch die vegetarischen), die Nährwerte sind für eine kalorienbewusste Ernährung ideal.
- **Sättigung: Große Portionen**, die wirklich lange satt machen – ich bin erstaunt, wie gut ich durch den Tag komme und trotzdem produktiv bin.
- **Aufwand und Zeit:** Alle Zutaten sind im **Discounter oder Supermarkt** erhältlich und für jedes Zeitbudget (schnell für den Feierabend oder auch etwas aufwändiger fürs Wochenende) ist was dabei.
- **Guter Geschmack** – denn was bringt dir ein super-low-fat Essen, das nach nichts schmeckt? Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger und gesund – ein bisschen muss also rein und unterstützt die guten Gewürze und Aromen.

Ich möchte Lust auf Kochen und Genießen vermitteln und dabei gesunde Ernährungsgewohnheiten etablieren. Guter Geschmack ist mir sehr wichtig. Denn nur, wenn die Alternativen von deinem gewohnten Essen gleich gut oder sogar besser schmecken, behältst du sie auf Dauer bei und Abnehmen fällt dir leichter. Ich halte nichts davon, sich in einem 12-Wochen-Programm mit Salaten, Suppen und Shakes zu quälen um danach wieder in alte Muster zurückzufallen. Das bringt dir nichts.

Du brauchst nicht auf Kohlenhydrate zu verzichten, wenn du gerne Pasta isst. Und vor Fett brauchst du keine Angst zu haben - ganz im Gegenteil. Der Verzicht auf einen Makronährstoff oder auf bestimmte Lebensmittel macht dir das Leben nur unnötig schwer. Besser ist es, wenn du dich und deinen Körper gut versorgst und dich wohl fühlst.


LANGE SATT ist viel mehr als nur ein Kochbuch geworden. Damit du die Grundlagen verstehst und nachvollziehen kannst, wie Abnehmen überhaupt funktioniert und worauf du achten musst. Du lernst, deinen Kalorienbedarf selbst zu berechnen und die optimale Makronährstoffverteilung für dich auszuwählen.

Ursprünglich habe ich Biologie studiert und komme aus dem Bildungsbereich. Zusätzlich habe ich noch eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin gemacht. Wissen weiterzugeben und andere Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen, ist immer schon meine Grundmotivation. Genau so ist es auch mit diesem Kochbuch. Ich möchte dich befähigen, deinen Weg zu gehen und dein Ziel in deinem Tempo und mit deinen verfügbaren Mitteln zu erreichen.

Und das ist mir besonders wichtig: Dass du Abnehmen verstehst und eigenständige Entscheidungen treffen kannst. Mit diesem Wissen bist du unabhängig von unseriösen Diät-Programmen, die dir verkaufen wollen, dass du in zwei Wochen 10 kg verlieren kannst.

Solltest du über einen Tipp stolpern, der für dich trivial erscheint, freu dich darüber. Du bist dann schon ein großes Stück weiter als diejenigen, die ganz am Anfang stehen und die ich mit diesem Buch nicht ausschließen möchte. Und solltest du noch Fragezeichen auf der Stirn stehen haben, darfst du mich auch sehr gerne kontaktieren und nachfragen.

Lass uns loslegen - ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Lesen und Nachkochen.

Cathrin 

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT UND EINFACH ERKLÄRT

Der theoretische Teil stützt sich auf Wissen aus meinem Biologie-Studium, der Ernährungsberater-Ausbildung und aktuellen Studien. Dabei habe ich darauf geachtet, dass ich die Inhalte auf das Wesentliche reduziere und leicht verständlich halte.

Wenn du tiefer in die Materie eintauchen möchtest, findest du die verwendeten Quellen auf Seite 26.

ALLE REZEPTE IN EINEM BUCH

Du findest in diesem Kochbuch nicht nur 50 neue und exklusive Rezepte, sondern auch 25 veröffentlichte Rezepte des Blogs mit viel Eiweiss. So hast du alle meine Protein-Rezepte in einem Buch und kannst einfacher nach Rezepten stöbern.

Dabei habe ich die Rezepte, die nur 29 g Protein mitbringen, auf 30 g optimiert. So passen sie auch in das Konzept und du sparst dir das Umrechnen.

ICH FREUE MICH ÜBER FEEDBACK

Was gefällt dir an LANGE SATT am besten? Was hat dich überrascht? Gibt es etwas, was ich besser machen oder ergänzen kann?

Öffne die Kamera von deinem Smartphone und scanne den QR-Code, um direkt zum Feedback-Formular zu kommen. Oder gehe zu www.kalorien geniessen.de/feedback.



SCAN ME

Ich freue mich wirklich über jede einzelne Bewertung.

LEICHTER ABNEHMEN MIT PROTEIN?

WAS SIND PROTEINE UND WOZU BRAUCHT DER KÖRPER SIE?

Protein bzw. Eiweiss ist ein Makronährstoff, der wie Kohlenhydrate und Fett, zum Energiegehalt der Nahrung beiträgt. 1 g Protein enthält ca. 4 kcal (zum Vergleich: 1 g Kohlenhydrate enthält 4 kcal, 1 g Fett enthält 9 kcal).

Proteine sind Bestandteile von allen Zellen und Organen im Körper. Sie sind nicht nur das Material aus dem Muskeln und andere Organe bestehen, sondern funktionieren auch als Enzyme im Stoffwechsel oder geben als Hormone Signale weiter.

Man kann sich ein Protein wie eine Perlenkette aus 100-30.000 Perlen (Aminosäuren) vorstellen. Diese Perlenkette verknötet sich bzw. ist über chemische Verbindungen verknüpft und stellt das eigentliche Protein dar.

Es gibt 20 (bzw. 21) verschiedene Aminosäuren, die je nach Kombination 80.000 bis 400.000 verschiedene Proteine im menschlichen Körper ergeben.

Der Körper kann Proteine nicht selbst herstellen, sondern muss das Protein bzw. die enthaltenen Aminosäuren mit der Nahrung aufnehmen. Dabei unterscheidet sich die Zusammensetzung der Proteine je nach Proteinquelle (pflanzlich oder tierisch).

Das aufgenommene Protein wird in Magen und Darm aufgeschlossen und in seine Aminosäuren zerlegt. Die Aminosäuren werden anschließend von der Darmschleimhaut aufgenommen und über die Blutbahn zur Leber transportiert. In der Leber werden die Aminosäuren dann wieder in Proteine umgebaut, die der Körper je nach Bedarf benötigt.

Studien, die den Zusammenhang zwischen Proteinaufnahme und Gewichtsverlust untersucht haben, kommen mehrheitlich zum gleichen Ergebnis: **Je mehr Protein während der Diät gegessen wird, desto wahrscheinlicher ist ein Gewichtsverlust.** Klingt schwammig? Stimmt.

Gewichtsverlust ist von noch viel mehr abhängig, als nur vom aufgenommenen Protein. Es ist ein wichtiger Faktor neben anderen Einflussgrößen wie deinem individuellen Kalorienbedarf, Aktivitätslevel, Geschlecht, deiner Schlafdauer, und und und...

Du darfst nicht vergessen, dass letztendlich die Kalorienbilanz darüber entscheidet, ob du abnimmst oder nicht. Hast du kein Kaloriendefizit, nimmst du auch nicht ab. Auch nicht mit 100 g Protein.

Es ist eben nicht: Iss jeden Tag 100 g Protein und du nimmst automatisch 20 kg ab. Das ist nicht seriös. Es funktioniert eher so: **Eine optimierte Proteinzufuhr – individuell angepasst an deine Ausgangslage und dein Ziel - unterstützt dich dabei, dein Kaloriendefizit zu erreichen und dadurch abzunehmen.**

WAS IST EIN KALORIENDEFIZIT? WIE NEHME ICH MIT EINEM KALORIENDEFIZIT AB?

Das Wort Kaloriendefizit besteht eigentlich aus zwei Wörtern: *Kalorien* und *Defizit*. Kalorien bedeutet vereinfacht „Energie, die in einem Lebensmittel steckt“ und ist eine Maßeinheit für Energie (so wie cm eine Maßeinheit für Länge ist; oder kg die Maßeinheit für Gewicht ist). Defizit bedeutet „Mangel“ oder „Weniger“.

Der Sinn von einem Kaloriendefizit ist: Nimm weniger Energie zu dir, als du verbrauchst. Wenn du weniger Energie zuführst, als du zum Halten

deines Körpergewichts brauchst, muss dein Körper die fehlende Energie aus den eigenen Reserven beziehen. Übergewicht und Fettpolster sind solche Reserven. **Eine Abkürzung oder Geheimtricks gibt es nicht - die Basis des Fettabbaus ist immer die negative Kalorienbilanz.**

WIE KANN PROTEIN BEIM ABNEHMEN HELFEN?

Proteine sind neben Kohlenhydraten und Fetten ein wichtiger Nährstofflieferant und bringen einige Vorteile für den Fettabbau mit:

- Der Energiegehalt ist mit 4 kcal pro 1 g relativ niedrig (zum Vergleich: Kohlenhydrate 4 kcal, Fette 9 kcal).
- Protein wird langsamer verdaut (und bleibt länger im Verdauungstrakt) als Kohlenhydrate.
- Die enthaltenen Aminosäuren sind Bestandteil von Botenstoffen im Gehirn, die das Sättigungsgefühl auslösen.
- Protein schützt in einer Diät vor Muskelverlust und gibt dir Energie.

Eine eiweißbetonte Ernährung ist kalorienfreundlich, hält lange satt und versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen.

Beim Thema Abnehmen denkst du wahrscheinlich zuerst nur an Gewichtsverlust. Jedoch musst du auch zwischen Fett- und Muskelmasse unterscheiden. **Du willst dein überschüssiges Fett verlieren und deine Muskeln behalten.** Das sieht nicht nur besser aus, sondern mehr Muskeln bedeuten auch, dass du mehr Energie im Alltag hast.

Achtest du nicht darauf, gut mit Proteinen versorgt zu sein, baut der Körper während einer Diät auch nicht benötigte Muskelmasse ab. Die Folge: Ein schwacher Körper und *skinny fat*. Denn Fett möchte der Körper evolutionsbedingt unbedingt behalten, um für schlechte Zeiten gerüstet zu sein. In unserer modernen Zeit ist das Nahrungsangebot jedoch immer ausreichend groß, sodass Fettpolster

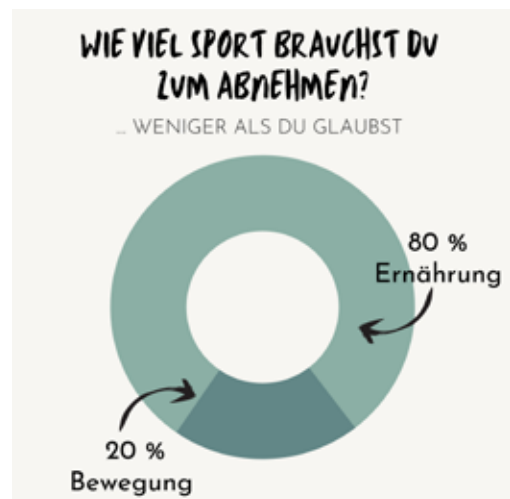
zum Überleben nicht mehr nötig sind. Indem du ausreichend Protein zu dir nimmst, lässt der Körper die eigenen Muskeln in Ruhe. Du bist länger satt und erreichst dein Kaloriendefizit einfacher. Du denkst weniger an Essen, brauchst weniger (oder keine) Snacks mehr und kommst einfacher durch den Tag.

Der Rest ist Geduld und Konsequenz – klingt zu einfach, oder?

Tatsächlich bestimmt deine Ernährung zu 80-90 % über dein Gewicht. Intensiver Sport kann sogar kontraproduktiv sein, wenn du dadurch mehr Hunger bekommst, mehr isst und dein Kaloriendefizit nicht mehr erreichst.

Versteh mich nicht falsch: Bewegung ist gesund und ich empfehle dir nicht, nur noch faul herumzuliegen. Du brauchst jedoch keinen intensiven Sport zum Abnehmen. Die Alltagsaktivität, die du nebenher machst, hat einen großen Effekt: Regelmäßig die Treppe nehmen, die Bahnhaltestelle früher aussteigen oder mit dem Fahrrad zum Supermarkt fahren sind viel nachhaltiger als ein einziges intensives Workout. Den Hauptanteil macht deine Ernährung aus.

Kombiniere ein Kaloriendefizit mit ausreichend Protein in deiner Ernährung und du machst dir Abnehmen ein großes Stück einfacher.



KALORIENARME LEBENSMITTEL MIT VIEL PROTEIN

In dieser Übersicht findest du eine Auswahl an kalorienarmen Lebensmitteln mit einem hohen Proteingehalt (mit Fleisch, ohne Fleisch und pflanzlich). Um dir die Vergleichbarkeit zu erleichtern, habe ich die Menge und den Proteingehalt angegeben, die 100 kcal entsprechen.

Daher fehlen in dieser Liste auch viele weitere Nüsse und Samen - sie enthalten zwar auf 100 g eine hohe Menge an Protein, aber gleichzeitig auch viel Fett. Diese Lebensmittel sind aufgrund ihres Fettgehaltes nicht ungesund (ganz im Gegenteil), du kannst sie bewusst und dosiert einsetzen.

Lebensmittel / Zutat	kcal / 100 g	Protein / 100 g	Menge für 100 kcal	Protein für 100 kcal
weißer Fisch (z.B. Seelachs, Kabeljau)	65 kcal	15 g	150 g	23 g
Wildlachs	90 kcal	21 g	110 g	23 g
Garnelen	50 kcal	11 g	210 g	22 g
Hähnchenbrustfilet	110 kcal	26 g	90 g	21 g
Thunfisch (Dose, in Wasser)	120 kcal	24 g	80 g	19 g
Steak (mager, z.B. Hüfte oder Filet)	140 kcal	22 g	75 g	17 g
magerer Rohschinken	130 kcal	21 g	75 g	16 g
Thunfisch (frisch)	150 kcal	23 g	65 g	15 g
Magerquark, fettarmer griechischer Joghurt	70 kcal	12 g	150 g	18 g
körniger Frischkäse	100 kcal	13 g	100 g	13 g
Mozzarella (light)	160 kcal	19 g	65 g	12 g
Feta (light)	200 kcal	22 g	50 g	11 g
Ricotta	130 kcal	10 g	75 g	8 g
Parmesan	400 kcal	33 g	25 g	8 g
Eier	160 kcal	13 g	65 g	8 g
fettarme Milch (1,5 % Fett)	50 kcal	3 g	210 g	7 g
Joghurt (3,8 % Fett)	75 kcal	5 g	130 g	7 g
Spinat	20 kcal	3 g	500 g	14 g
fester Tofu	130 kcal	14 g	80 g	11 g
Sojabohnen (frisch)	130 kcal	14 g	75 g	11 g
Brokkoli	30 kcal	4 g	300 g	11 g
rote Linsen (trocken)	340 kcal	26 g	30 g	8 g
grüne Bohnen	40 kcal	2 g	280 g	7 g
Erbsen	90 kcal	7 g	110 g	7 g
Leinsamen	470 kcal	29 g	21 g	6 g
Kichererbsen (Dose)	120 kcal	7 g	80 g	6 g
Erdnüsse	600 kcal	30 g	17 g	5 g

HUNGER, HEISSHUNGER, APPETIT UND SÄTTIGUNG

WAS IST HUNGER UND SÄTTIGUNG?

Hunger ist ein **Signal, dass dein Körper Energie und Nährstoffe benötigt**. Ausgelöst wird dieses Signal durch den Blutzuckerspiegel – ist er niedrig, knurrt der Magen, du reagierst sensibel auf Gerüche und der Speichelfluss wird angeregt. Neben dem Blutzuckerspiegel beeinflussen auch die Hormone Insulin, Leptin und Ghrelin das Hungergefühl.

Wenn du etwas isst, reagieren Rezeptoren im Magen auf den Mageninhalt und melden dem Gehirn den Füllstand und die Dehnung des Magens. Es wird also schon beim Essen der erste Sättigungsreiz an das Gehirn weitergeleitet.

Das Gefühl des Satt seins wird jedoch nicht allein durch die Magenfüllung ausgelöst, denn die Rezeptoren erkennen bereits im Magen, ob die Füllung überhaupt Nährstoffe enthält. Einfach nur viel Wasser trinken füllt zwar den Magen, macht aber nicht satt. Auch kleine Mengen von sehr kalorienreichen Lebensmitteln wie Schokolade oder Nussmus wirken nicht sättigend, weil hier die ausreichende Magendehnung fehlt.

Für die erste Stufe der Sättigung brauchen wir also ein gutes Verhältnis zwischen Nährstoffgehalt und Volumen der Nahrung.

Im weiteren Verlauf der Verdauung werden im Darm Hormone gebildet und über das Blut an das Gehirn weitergeleitet. Wenn ausreichend Sättigungssignale im Sättigungszentrum ankommen, werden Hormone wie Serotonin ausgeschüttet, die den Appetit mindern. Dabei haben Proteine eine größere Sättigungswirkung als Kohlenhydrate und Fette.



WAS BEEINFLUSST SÄTTIGUNG?

Sättigung ist eine sehr komplexe Sache und wird auch durch individuelle Aspekte beeinflusst:

- Brauchst du eine starke Magendehnung, um eine Sättigung zu fühlen? (Stichwort Volumenfood - siehe auch nächste Seite.)
- Wie viel hast du über den Tag gegessen? (Wenn du ausgehungert bist, dann brauchst du natürlich mehr.)
- Hast du Proteine mit Kohlenhydraten und Fett kombiniert? (Proteine sättigen am besten, wenn man sie mit Fetten und langkettigen Kohlenhydraten kombiniert.)
- Wie viele Nährstoffe enthält das Essen? (Nur Magenfüllung reicht nicht aus.)
- Wie ist dein emotionaler Zustand? (Hormone wie Serotonin beeinflussen das Hungergefühl, auch der weibliche Zyklus hat einen großen Einfluss.)
- Hast du gelernt, die Signale deines Körpers richtig zu lesen und Sättigung zu spüren? Oder musst du stopfen bis dir schlecht ist? Lies dazu auch Seite 22 „Entdecke dein Sättigungsgefühl wieder“.

HEISSHUNGER UND PMS

Bevor die Periode los geht, versucht der Körper möglichst viel Energie zu sich zu nehmen und sich auf die Menstruation vorzubereiten. Und vielleicht schaffst du es in dieser Zeit nicht, super diszipliniert zu sein. Das ist ganz normal und nicht schlimm. Versuche diese Tage als *Refeed* zu betrachten.

Achtung, das sind keine Cheat-Days!

Refeed bedeutet, dass du an diesen Tagen auf Erhaltung (also kein Kaloriendefizit) isst. Das nimmt den Druck raus und gibt deinem Körper eine Extraportion Energie.

Mach langsam. Ein kleiner Spaziergang mit deiner Lieblingsmusik auf den Ohren tut gut. Lenke dich mit etwas Schöner ab. Du darfst alles, aber du musst nichts. Sei nett zu dir.

DU BRAUCHST KEINE CHEATDAYS - MACHE LIEBER EINEN REFEED

Cheatdays (= Tage ohne Zählen und Kontrolle) können dazu führen, dass du durch sehr viel (ungesundes) Essen dein gesamtes Defizit der Woche zunichte machst. Das führt zu Frust, weil du nicht abnimmst.

Gönne dir lieber im Rahmen eines Refeeds (refeed = Auffüllen) an 1-2 Tagen im Monat deinen Gesamtumsatz an Kalorien und gib deinem Körper auch während der Ernährungsumstellung das Signal, dass er gut versorgt ist. So kannst du tatsächlich ein dickes Stück Torte ohne schlechtes Gewissen genießen. Oder wie wärs mit einer Currywurst? Oder ein gutes Glas Wein?

Nach einem Refeed könntest du etwas mehr Wasser einlagern, das sich mit ca. 2 kg mehr auf der Waage bemerkbar macht. Lass dich davon bitte nicht verunsichern, die gehen wieder weg.

Denk dran: Geduld und Konsequenz sind das Wichtigste.



JETZT GEHT'S AN DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG

Nach dem theoretischen Input weißt du jetzt:

- Wie dir eine proteinbetonte Ernährung beim Abnehmen hilft und worauf es beim Abnehmen ankommt - S. 6.
- Wie viel Energie (Kalorien) du pro Tag zum Abnehmen zu dir nehmen solltest - S. 8.
- Wie viel Protein du für dein Ziel benötigst (und wie du die restlichen Makronährstoffe sinnvoll verteilst) - S. 12 und S. 18.
- Wie du auch bei einer fleischlosen Ernährung pflanzliche Proteinquellen miteinander kombinieren kannst, um das Aminosäureprofil zu vervollständigen - S. 16.
- In welchen Lebensmitteln du das meiste Protein bekommst - S. 17.
- Und wie du bei Heißhunger und Appetit vernünftig bleibst oder gegensteuerst - S. 21.

Damit bist du bestens gerüstet und kannst die Rezepte aus diesem Kochbuch optimal für dich nutzen. Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei.

LANGE SATT REZEPTE

Die Rezepte sind in die Kategorien *vegetarisch*, mit *Fleisch* und mit *Fisch/Meeresfrüchten* eingeteilt. In der Kategorie Fleisch und Fisch findest du auch *vegetarische Alternativen* - ein Blick in diese Kategorien lohnt sich auf jeden Fall, auch wenn du kein Fleisch isst.

Im Index und in den Rezeptfindern ab Seite 186 kannst du gezielt nach bestimmten Zutaten suchen (praktisch, wenn du noch Sahne oder Tomaten übrig hast) und Rezepte je nach Bedarf (extra schnell, gut zum Mitnehmen, Ofengerichte, etc.) entdecken.

EIN PAAR HINWEISE...

Zu folgenden Punkten möchte ich dir gerne noch diese Hinweise mitgeben:

- **Portionen:** Die meisten Rezepte sind (soweit nicht anders angegeben) für 2 Personen. So kannst du, wenn du nur für dich alleine kochst entweder das Rezept halbieren oder die zweite Portion für den nächsten Tag aufbewahren.
Wenn du für deine Familie oder für Freunde kochst, verdoppelst oder verdreifachst du das Rezept (je nach Anzahl der Personen) einfach.
- **Vegetarische Alternativen:** Um Fleisch zu ersetzen habe ich auf Sojaschnitzel gesetzt. Sie bringen ein ähnliches Aminosäureprofil wie Fleisch mit und sind daher in ihrer biologischen Wertigkeit mit tierischem Protein vergleichbar. Mehr Infos zum Thema Aminosäureprofil in pflanzlichen Proteinquellen findest du auf Seite 16. Mehr zum Thema „Soja - problematisch oder nicht?“ findest du auf Seite 19.



Das Blatt-Symbol zeigt dir direkt an, wenn es eine vegetarische Variante zum Rezept gibt.

- **Käse:** Wenn nicht „light“ oder „fettreduziert“ dabei steht, habe ich die normale Vollfettvariante genutzt. Mir geht es nicht

darum, einen Wettbewerb zu gewinnen, wer das kalorienärmste Rezept entwickeln kann. Es soll ja am Ende noch gut schmecken - ganz nach meiner Philosophie *Kalorien geniessen*.

- **Tiefgekühltes Fleisch oder Fisch** immer schonend und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank auftauen. Die Qualität leidet unter einem schnellen Auftauen (z.B. in der Mikrowelle oder im Wasserbad) und die Konsistenz wird zäh. Das gilt ganz besonders für Garnelen.
- **Öl immer abmessen:** Öl hat mit 9 kcal/g die höchste Energiedichte - deshalb lohnt es sich, hier beim Kochen immer mit dem Löffel abzumessen. Sonst landet ungewollt viel zu viel im Essen und treibt die Kalorienzahl in die Höhe.
- **Gemüse austauschen:** Du kannst fast jedes Gemüse tauschen, ergänzen oder weglassen – in der Kalorienberechnung fallen sie nicht stark ins Gewicht. Probier dich beim Kochen einfach aus, du kannst fast nichts falsch machen (anders als beim Backen). Kochrezepte sind eine Art Leitfaden: Wenn du zum Beispiel mehr Aubergine willst, dann verwende sie in Gerichte, in denen du sie dir gut vorstellen kannst.
- **Zutaten-Reste und Inspiration:** Viele nur teilweise benötigte Zutaten lassen sich gut einfrieren: z.B. Kokosmilch, Fond, Schlagsahne, etc. Gemüsereste können auch eingefroren werden und gesammelt zu einer leckeren Brühe ausgekocht werden. Oder du schaust einfach in den Rezipite-Index auf Seite 186 nach anderen guten Ideen für deine Zutat.

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, schreibe mir gerne eine Email an:

hallo@kaloriengeniessen.de

VEGETARISCH

	kcal	KH	P	F
33 Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone	440	12 g	40 g	26 g
34 Panierter Feta mit Preiselbeersauce auf grünem Salat	450	32 g	30 g	21 g
37 Spaghetti mit Linsenbolognese	590	92 g	30 g	7 g
38 Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen	520	45 g	30 g	24 g
41 Quark-Pizza mit Wunschbelag	440	72 g	22 g	6 g
42 Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce	520	62 g	33 g	14 g
44 Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung	560	45 g	30 g	29 g
47 Saftige Ofen-Gnocchi Caprese	500	56 g	31 g	16 g
48 Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta	590	57 g	31 g	24 g
51 Mac and Cheese Auflauf	580	63 g	30 g	22 g
52 Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle	580	56 g	30 g	25 g
55 Brokkoli-Cheddar Quiche	560	44 g	31 g	28 g
56 Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten und Mozzarella	430	24 g	30 g	20 g
59 Schwäbische Käsespätzle mit Röstzwiebeln	510	52 g	30 g	21 g
60 Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen	500	24 g	30 g	31 g
63 Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce	570	16 g	30 g	42 g



2 Portionen

45 min

Nährwerte pro Portion

kcal **590**

KH **92 g**

E **30 g**

F **7 g**

SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE

Steht der Bolognese mit Fleisch in nichts nach: Leckerer Biss, würzige Aromen und viel Umami (der leckere Geschmack nach Herzhaftem) durch Tomaten und Sojasauce. Schmeckt am nächsten Tag durchgezogen nochmal besser.

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 EL Olivenöl

20 g Tomatenmark

50 ml trockener Rotwein

130 g rote Linsen (trocken)

500 ml Wasser

200 g gehackte Tomaten

2 TL gekörnte Brühe

1 TL Zucker

2 TL Balsamico

Pfeffer

Kräuter und Gewürze:

Oregano, Paprika, Basilikum

2 TL Sojasauce


140 g Spaghetti (trocken)

1. Die Zwiebel fein hacken und den Knoblauch pressen.
2. Eine große Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten.
3. Sobald die Zwiebel glasig geworden ist, das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Dann mit Rotwein ablöschen.
4. Die roten Linsen, 500 ml Wasser und die gehackten Tomaten in die Pfanne geben und für 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
5. Wenn die Linsen die gewünschte Konsistenz haben, 2 TL gekörnte Brühe, 1 TL Zucker und 2 TL Balsamico hinzufügen. Mit Pfeffer, Kräutern und Sojasauce abschmecken und ggf. nachwürzen (extra Salz ist nicht nötig, da die gekörnte Brühe und die Sojasauce schon viel Salz mitbringen).
6. Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen. Mit der Linsenbolognese servieren.

FLEISCH

		kcal	KH	P	F
67	Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis	560	41 g	35 g	27 g
68	Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen	560	30 g	31 g	25 g
71	Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl	580	47 g	32 g	28 g
72	Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce	340	22 g	35 g	11 g
75	Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und Mandeln	320	16 g	30 g	14 g
76	Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen	650	50 g	41 g	30 g
79	Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce	460	42 g	32 g	15 g
80	Croque Madame - Luxus-Sandwich mit Spiegelei	580	43 g	33g	28 g
83	Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus	440	47 g	34 g	12 g
84	Pasta mit Zitronen-Carbonara	560	60 g	32 g	21 g
86	Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat	530	18 g	39 g	32 g
89	Bandnudeln mit Hähnchen in einer cremigen Sherrysauce	540	62 g	31 g	13 g
90	Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry	510	46 g	43g	16 g
92	Rinder-Rouladen mit fruchtiger Pflaumensauce und Knödeln	630	65 g	45 g	16 g
95	Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis	500	40 g	33 g	23 g
96	Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse	500	41 g	30 g	23 g
99	Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta	480	55 g	40 g	10 g
100	Hackfleisch-Nudelaufbau in cremiger Rotwein-Sauce	600	46 g	31 g	29 g
102	Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges	620	49 g	33 g	32 g
105	Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis	470	54 g	30 g	15 g

		kcal	KH	P	F
106	Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis	 440	63 g	30 g	7 g
109	Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und Feta	460	8 g	50 g	26 g
110	Mango-Linsen-Curry mit Reis	 560	60 g	33 g	18 g
113	Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln	 490	33 g	49 g	14 g
114	Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und Spinat	440	10 g	47 g	20 g
117	Cheese-Tatar-Burger mit Cheddar und Rucola	 420	17 g	40 g	20 g
118	Panang Thai-Curry mit Erdnusssauce und Zitronengras	 580	39 g	36 g	30 g
121	Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico	550	49 g	33 g	22 g
122	Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis	 450	47 g	34 g	17 g
125	Indisches Chicken Curry mit Reis	 490	58 g	33 g	14 g
126	Gebratener Radicchio mit Prosciutto und Pasta	540	61 g	32 g	17 g
129	Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln	 440	36 g	32 g	18 g
130	Gefüllte Paprika mit Champignons und Frischkäse	 480	23 g	30 g	28 g
133	Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-Dressing	560	17 g	30 g	40 g
134	Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak Choi und Reis	 480	60 g	33 g	12 g
137	Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und Sour Cream	 460	34 g	30 g	21 g
138	Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse	 550	66 g	37 g	14 g
141	Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-Parmesan-Sauce	 530	60 g	39 g	14 g
142	Club Sandwich mit Bacon und Ei	440	36 g	30 g	17 g

 = mit vegetarischer Option

4 Portionen

30 min + 2 h Schmorzeit

Nährwerte pro Portion

	Fleisch	Veggie
kcal	340	380
KH	22 g	30 g
E	35 g	33 g
F	11 g	11 g



DEFTIGES GULASCH MIT MALZBIER-SAUCE

Dieses Gulasch schmeckt am besten, wenn es am Vortag schon viele Stunden bei niedriger Hitze vor sich hin schmoren durfte und aus den Zwiebeln eine leckere Sauce geworden ist. Reste kannst du einfach einfrieren (und später ein super Reste-Essen mit Nudeln zaubern).

5 Zwiebeln

3 Zehen Knoblauch

2 EL Rapsöl (zum Braten)

600 g Rindergulasch
oder 200 g grobe
Sojaschnetzel*

Salz und Pfeffer

2 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL mittelscharfer Senf

45 g Tomatenmark

500 ml kräftiges Malzbier

500 ml Rinderfond /
Gemüsefond

*** VEGGIE-Variante:**

Weitere Zutaten bzw.

Marinade für Sojaschnetzel:

500 ml Gemüsebrühe (zum
Einweichen)

50 ml Sojasauce

30 g Tomatenmark

20 ml Balsamico

1 EL Olivenöl

1 TL mittelscharfer Senf

10 g Honig oder Ahornsirup
Pfeffer

Vorbereitung für die vegetarische Variante: Sojaschnetzel nach Anleitung in heißer Gemüsebrühe einweichen. Währenddessen aus Sojasauce, Tomatenmark, Balsamico, Olivenöl, Senf, Honig/Ahornsirup und Pfeffer eine Marinade anrühren. Die Sojaschnetzel über ein Sieb abgießen, gut ausdrücken, mit der Marinade vermengen und für mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden. Das Rapsöl in einem großen Topf oder Bräter bei hoher Stufe erhitzen (für die vegetarische Variante weniger Hitze verwenden).
2. Das Fleisch bzw. die Sojaschnetzel scharf anbraten (das Fleisch klebt am Topfboden fest und löst sich erst, wenn sich eine Kruste gebildet hat – einfach abwarten). Dann mit wenig Salz, Pfeffer und 2 TL Paprikapulver würzen, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
3. 1 TL Senf und das Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten mitbraten.
4. Mit Malzbier ablöschen und für 5 Minuten einkochen lassen. Die Hitze herunterstellen, den Fond eingießen und das Gulasch für mindestens 2 Stunden bei geschlossenem Deckel schmoren.
5. Wenn zu viel Flüssigkeit verdampft ist, mit etwas Wasser auffüllen. Dann nochmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
6. Pur oder mit Beilagen servieren (extra berechnen, Beispiele siehe Kasten rechts).

BEILAGEN ZUM GULASCH


Zu Gulasch passt fast alles, hier kannst du dir ein paar Ideen holen und dir deine Portion Gulasch mit einer Beilage korrekt berechnen.

	kcal	KH	P	F
60 g Nudeln (roh) (gekocht = 155 gg)	220 kcal	42 g	8 g	1 g
2 Klöße (halb&halb)	330 kcal	60 g	8 g	5 g
150 g Gnocchi (frisch)	230 kcal	50 g	5 g	1 g
200 g Salzkartoffeln (gekocht)	180 kcal	38 g	4 g	0 g
300 g Kartoffelpüree (mit fettarmer Milch zubereitet)	230 kcal	41 g	6 g	4 g
150 g Sauerkraut	40 kcal	5 g	1 g	0 g
1 Brötchen / Röllchen	140 kcal	27 g	4 g	1 g
150 g Spätzle	240 kcal	41 g	10 g	4 g
150 g Grüne Bohnen	60 kcal	8 g	4 g	1 g
1 Portion Gurkensalat (>> kaloriengenießen)	40 kcal	7 g	1 g	0 g



FISCH UND MEERESFRÜCHTE

		kcal	KH	P	F
147	Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce	 490	63 g	30 g	10 g
148	Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste	340	21 g	40 g	10 g
150	Gebratener Lachs mit Kartoffelwedges	600	39 g	30 g	36 g
153	Linsensalat mit Apfel und Räucherlachs	430	39 g	30 g	14 g
154	Räucherlachs-Quiche mit Tomaten und Paprika	450	34 g	30 g	21 g
157	Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing	330	23 g	30 g	12 g
158	Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit-Salat	580	17 g	32 g	41 g
161	Fisch Florentiner Art auf Spinat	520	35 g	35 g	25 g
162	Zitronen-Thunfisch Pasta	490	62 g	32 g	11 g
165	Teriyaki Lachs mit Ofengemüse	430	12 g	30 g	28 g
166	Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta	 390	44 g	30 g	12 g
169	Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill Sauce	510	33 g	30 g	28 g
170	Thunfisch-Steak auf sautiertem Bohnensalat	390	11 g	36 g	21 g
173	Fisch mit Baguette in Tomaten-Basilikum-Weißwein	450	37 g	30 g	16 g
174	Bandnudeln mit Spinat und Lachs	570	65 g	34 g	19 g
177	Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis	630	47 g	33 g	33 g
178	Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan	430	8 g	36 g	27 g
181	Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce	680	59 g	36 g	32 g
182	Lachsfilet im Pergament mit Tomaten, Kapern und Zucchini	430	11 g	30 g	29 g
185	Saftiger Lachs überbacken mit Mayonnaise-Parmesankruste	480	5 g	29 g	38 g

 = mit vegetarischer Option

2 Portionen

45 min

Nährwerte pro Portion

kcal	490
KH	62 g
E	32 g
F	11 g

ZITRONEN-THUNFISCH PASTA

Dieses simple Pastagericht ist wirklich eine Geschmacksbombe (die Kapern sind der Wahnsinn) und auch überhaupt nicht trocken - auch wenn man keine Sauce erkennt: Ganz zum Schluss etwas Nudelwasser unterrühren und direkt servieren.

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

½ Bio-Zitrone (Schale + Saft)

100 g Kirschtomaten
(für einen intensiveren
Geschmack: 50 g

Kirschtomaten + 10 g
getrocknete Tomaten - nicht
in Öl)

½ Bund Petersilie (ca. 40 g)

160 g Linguine
dünne Bandnudeln oder
Spaghetti (trocken)

1 EL Butter

1 EL Olivenöl

1 Dose Thunfisch
(im eigenen Saft, 150 g
Abtropfgewicht)

50 ml fettarme Milch

Salz und Pfeffer

optional: 1 EL Kapern

1. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch pressen. Die Zitrone heiß waschen, Schale mit einem Sparschäler fein abhobeln (nur das Gelbe, das Weiße schmeckt bitter) und danach auspressen.
2. Die Kirschtomaten waschen und halbieren (getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden). Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Nudelwasser aufsetzen und die Nudeln 3 Minuten kürzer als in der Anleitung beschrieben kochen. Vor dem Abgießen ca. 200 ml Nudelwasser in eine Schüssel oder einen kleinen Topf abschöpfen und zur Seite stellen.
4. In einer großen Pfanne die Butter und das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Zitronenschale, Zitronensaft, Kirschtomaten und den Thunfisch grob zerteilt hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Die Petersilie unterheben, dann mit Milch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Nudeln abgießen und zur Sauce geben. Etwas Nudelwasser hinzufügen und die Nudeln in der Sauce schwenken und zu Ende gar ziehen lassen (bei Bedarf wenn die Nudeln zu trocken werden, noch mehr Nudelwasser hinzufügen). Kapern nach Geschmack unterheben und servieren.



INDEX UND REZEPTEFINDER

Hier findest du Rezepte für einzelne Zutaten und zu bestimmten Themen (Zubereitungsformen, kulinarische Richtungen oder schnelle Gerichte). Perfekt um angefangene Lebensmittel aufzubrechen oder Ideen zu finden.

Unter dem jeweiligen Stichwort findest du dann alle passenden Rezepte.

A

Asiatisch

- Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat **86**
- Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**
- Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
- Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis **106**
- Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak Choi und Reis **134**
- Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
- Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis **177**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
- Panang Thai-Curry mit Erdnusssauce und Zitronengras **118**
- Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis **67**
- Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**

Aubergine

- Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**
- Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**

B

Balsamico

- Gebratener Radicchio mit Prosciutto und Pasta **126**
- Hackfleisch-Nudelauflauf in cremiger Rotwein-Sauce **100**

- Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**
- Panierter Feta mit Preiselbeersauce auf grünem Salat **34**
- Rinder-Rouladen mit fruchtiger Pflaumensauce und Knödeln **92**
- Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan **178**
- Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
- Saftiger Lachs überbacken mit Mayonnaise-Parmesankruste **185**
- Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen **60**
- Spaghetti mit Linsenbolognese **37**
- Thunfisch-Steak auf Bohnensalat **170**
- Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-Dressing **133**

Blumenkohl

- Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten und Mozzarella **56**

Bohnen, grüne

- Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
- Panang Thai-Curry mit Erdnusssauce und Zitronengras **118**

Brokkoli

- Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
- Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**
- Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
- Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
- Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis **177**

Mac and Cheese Auflauf **51**
Mediterranes Ofengemüse mit Feta und
Zitrone **33**
Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**

Brote und Sandwiches

Cheese-Tatar-Burger mit Cheddar und
Rucola **117**
Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
Croque Madame - Luxus-Sandwich mit
Spiegelei **80**
Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-
Senf-Dill Sauce **169**
Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus
83

Brühe und Fond

Bandnudeln mit Hähnchen in einer cremigen
Sherrysauce **89**
Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle **52**
Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl
71
Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**
Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus
dem Ofen **76**
Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce **72**
Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und
Kartoffeln **113**
Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven
und Feta **166**
Gefüllte Paprika mit Champignons und
Frischkäse **130**
Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und
Curry **90**
Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce
79
Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus
83
Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce
42
Rinder-Rouladen mit fruchtiger
Pflaumensauce und Knödeln **92**
Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-
Parmesan-Sauce **141**
Spaghetti mit Linsenbolognese **37**
Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-
Sahne-Sauce **181**

C

Champignons / Pilze

Gebratene Nudeln mit Hähnchen und
glasiertem Gemüse **138**
Gefüllte Paprika mit Champignons und
Frischkäse **130**
Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak
Choi und Reis **134**

Couscous und Bulgur

Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus
dem Ofen **76**
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta
48
Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven
und Feta **166**

Curry (Paste und Pulver)

Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und
Curry **90**
Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
Panang Thai-Curry mit Erdnussauce und
Zitronengras **118**
Pasta mit Garnelen in würziger
Tomatensauce **147**

E

Eier

Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle **52**
Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
Croque Madame - Luxus-Sandwich mit
Spiegelei **80**
Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen **38**
Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**
Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und
Basilikum **154**
Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
Schwäbische Käsespätzle mit Röstzwiebeln
59

Erdnusscreme

- Panang Thai-Curry mit Erdnusssauce und Zitronengras **118**
Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis **67**

F

Fertig in maximal 30 Minuten

- Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl **71**
Cheese-Tatar-Burger mit Cheddar und Rucola **117**
Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
Croque Madame - Luxus-Sandwich mit Spiegelei **80**
Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill Sauce **169**
Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
Gebratener Radicchio mit Prosciutto und Pasta **126**
Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen **38**
Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis **95**
Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**
Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
Panang Thai-Curry mit Erdnusssauce und Zitronengras **118**
Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**
Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce **42**
Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan **178**
Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
Saftige Ofen-Gnocchi Caprese **47**
Saftiger Lachs überbacken mit Mayonnaise-Parmesankruste **185**
Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen **60**
Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-Parmesan-Sauce **141**

- Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce **181**
Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing **157**
Thunfisch-Steak auf Bohnensalat **170**
Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-Dressing **133**

Feta

- Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta **166**
Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen **38**
Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung **44**
Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und Feta **109**
Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**
Panierter Feta mit Preiselbeersauce auf grünem Salat **34**
Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**
Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce **42**

Fischfilet / weißer Fisch

- Fisch Florentiner Art auf Spinat **161**
Fisch mit Baguette in Tomaten-Basilikum-Weißwein **173**
Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste **148**

Frischkäse

- Bandnudeln mit Spinat und Lachs **174**
Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle **52**
Fisch Florentiner Art auf Spinat **161**
Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und Sour Cream **137**
Gefüllte Paprika mit Champignons und Frischkäse **130**
Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry **90**

G

Garnelen

- Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta **166**
- Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**

Gnocchi

- Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl **71**
- Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry **90**
- Rinder-Rouladen mit fruchtiger Pflaumensauce und Knödeln **92**
- Saftige Ofen-Gnocchi Caprese **47**

Gulasch

- Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce **72**
- Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln **113**
- Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**

Gurke

- Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat **86**
- Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl **71**
- Croque Madame - Luxus-Sandwich mit Spiegelei **80**
- Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
- Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**
- Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing **157**

Gut zum Mitnehmen / Schmeckt auch kalt gut

- Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
- Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
- Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
- Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und Mandeln **75**

- Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill Sauce **169**
- Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta **166**
- Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und Sour Cream **137**
- Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen **38**
- Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung **44**
- Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und Feta **109**
- Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**
- Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
- Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum **154**
- Linsensalat mit Apfel und Räucherlachs **153**
- Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**
- Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
- Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**
- Panierter Feta mit Preiselbeersauce auf grünem Salat **34**
- Quark-Pizza mit Wunschbelag **41**
- Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan **178**
- Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
- Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis **67**
- Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen **60**
- Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing **157**
- Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-Dressing **133**

H

Hackfleisch (auch vegetarisch)

- Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl **71**
- Cheese-Tatar-Burger mit Cheddar und Rucola **117**
- Gefüllte Paprika mit Champignons und Frischkäse **130**
- Hackfleisch-Nudelaufbau in cremiger Rotwein-Sauce **100**

Hähnchen

- Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat **86**
- Bandnudeln mit Hähnchen in einer cremigen Sherrysauce **89**
- Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**
- Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
- Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen **76**
- Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und Mandeln **75**
- Croque Madame - Luxus-Sandwich mit Spiegelei **80**
- Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
- Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis **106**
- Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry **90**
- Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis **95**
- Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak Choi und Reis **134**
- Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
- Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und Feta **109**
- Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und Spinat **114**
- Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges **102**
- Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce **79**
- Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
- Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
- Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta **99**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
- Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
- Panang Thai-Curry mit Erdnussauce und Zitronengras **118**
- Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**
- Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis **67**
- Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-Parmesan-Sauce **141**

Heißluftfritteuse

- Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill Sauce **169**
- Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan **178**
- Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit-Salat **158**
- Saftiger Lachs überbacken mit Mayonnaise-Parmesankruste **185**

Ingwer

- Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat **86**
- Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**
- Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis **106**
- Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak Choi und Reis **134**
- Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
- Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis **177**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
- Panang Thai-Curry mit Erdnussauce und Zitronengras **118**
- Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis **67**
- Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**

Italienisch

- Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten und Mozzarella **56**
- Gebratener Radicchio mit Prosciutto und Pasta **126**
- Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und Spinat **114**
- Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
- Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**
- Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
- Quark-Pizza mit Wunschbelag **41**
- Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
- Saftige Ofen-Gnocchi Caprese **47**
- Spaghetti mit Linsenbolognese **37**
- Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce **181**
- Zitronen-Thunfisch Pasta **162**

J

Joghurt

- Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
- Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und Mandeln **75**
- Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**

K

Kapern

- Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta **166**
- Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce **79**
- Lachsfilet im Pergament mit Tomaten, Kapern und Zucchini **182**
- Zitronen-Thunfisch Pasta **162**

Kartoffeln

- Gebratener Lachs mit Kartoffelwedges und Zitronen-Dill-Sauce **150**
- Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und Sour Cream **137**
- Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges **102**
- Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
- Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**

Käse, gerieben (Gouda, Cheddar, Bergkäse, Emmentaler, Gruyere)

- Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
- Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl **71**
- Croque Madame - Luxus-Sandwich mit Spiegelei **80**
- Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und Sour Cream **137**
- Gefüllte Paprika mit Champignons und Frischkäse **130**
- Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung **44**
- Hackfleisch-Nudelaufbau in cremiger Rotwein-Sauce **100**

- Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**
- Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum **154**

- Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
- Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste **148**
- Schwäbische Käsespätzle mit Röstzwiebeln **59**

Kichererbsen

- Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen **76**
- Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**

Kidneybohnen

- Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**

Kokosmilch

- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
- Panang Thai-Curry mit Erdnusssauce und Zitronengras **118**
- Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce und Reis **67**

L

Lamm

- Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**

Linsen

- Linsensalat mit Apfel und Räucherlachs **153**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
- Spaghetti mit Linsenbolognese **37**

M

Mais

- Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
- Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing **157**

Mandeln

- Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
- Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und Mandeln **75**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**

Minze

- Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
- Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**

Möhren

- Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen **76**
- Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
- Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**

Mozzarella

- Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten und Mozzarella **56**
- Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry **90**
- Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und Spinat **114**
- Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
- Saftige Ofen-Gnocchi Caprese **47**
- Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen **60**

N

Nudeln / Pastagerichte

- Bandnudeln mit Hähnchen in einer cremigen Sherrysauce **89**
- Bandnudeln mit Spinat und Lachs **174**
- Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce **72**
- Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
- Gebratener Radicchio mit Prosciutto und Pasta **126**
- Hackfleisch-Nudelaufauf in cremiger Rotwein-Sauce **100**

- Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta **99**
- Mac and Cheese Auflauf **51**
- Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**
- Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
- Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce **42**
- Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-Parmesan-Sauce **141**
- Spaghetti mit Linsenbolognese **37**
- Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce **181**
- Zitronen-Thunfisch Pasta **162**

O

Obst und Früchte

- Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und Mandeln **75**
- Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis **106**
- Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
- Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
- Panierter Feta mit Preiselbeersauce auf grünem Salat **34**
- Rinder-Rouladen mit fruchtiger Pflaumensauce und Knödeln **92**
- Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit-Salat **158**
- Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen **60**

Ofengerichte

- Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat **86**
- Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten und Mozzarella **56**
- Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
- Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen **76**
- Croque Madame - Luxus-Sandwich mit Spiegelei **80**
- Flammlachs-Wrap aus dem Ofen mit Honig-Senf-Dill Sauce **169**
- Gebratener Lachs mit Kartoffelwedges und Zitronen-Dill-Sauce **150**
- Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und Sour Cream **137**

Gefüllte Paprika mit Champignons und Frischkäse **130**
 Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-Füllung **44**
 Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und Curry **90**
 Hackfleisch-Nudelauf in cremiger Rotwein-Sauce **100**
 Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und Feta **109**
 Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges **102**
 Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum **154**
 Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta **99**
 Lachsfilet im Pergament mit Tomaten, Kapern und Zucchini **182**
 Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**
 Mac and Cheese Auflauf **51**
 Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**
 Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**
 Quark-Pizza mit Wunschbelag **41**
 Rinder-Rouladen mit fruchtiger Pflaumensauce und Knödeln **92**
 Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan **178**
 Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
 Saftige Ofen-Gnocchi Caprese **47**
 Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit-Salat **158**
 Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-Kruste **148**
 Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**

Oliven

Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta **166**
 Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**

Orientalisch

Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen **76**
 Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**

Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven und Feta **166**
 Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**
 Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**

P

Paprika

Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
 Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und Kartoffeln **113**
 Fisch Florentiner Art auf Spinat **161**
 Gebratene Nudeln mit Hähnchen und glasiertem Gemüse **138**
 Gefüllte Paprika mit Champignons und Frischkäse **130**
 Italienische Gemüsepfanne mit Rosmarinkartoffeln **129**
 Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und Basilikum **154**
 Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**
 Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
 Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-Joghurtsauce **63**

Parmesan und Hartkäse

Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten und Mozzarella **56**
 Fisch Florentiner Art auf Spinat **161**
 Gebratener Radicchio mit Prosciutto und Pasta **126**
 Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und Feta **109**
 Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller Tomaten-Pasta **99**
 Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
 Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan **178**
 Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und Balsamico **121**
 Saftiger Lachs überbacken mit Mayonnaise-Parmesankruste **185**
 Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-Parmesan-Sauce **141**

Pinienkerne

- Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle **52**
Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella
und Pinienkernen **60**
Thunfisch-Steak auf Bohnensalat **170**

Q

Quark

- Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle **52**
Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und
Sour Cream **137**
Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**
Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und
Basilikum **154**
Quark-Pizza mit Wunschbelag **41**
Schwäbische Käsespätzle mit Röstzwiebeln
59

R

Radicchio

- Gebratener Radicchio mit Prosciutto und
Pasta **126**

Reis

- Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**
Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis
106
Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis **95**
Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak
Choi und Reis **134**
Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce
79
Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis **177**
Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**
Panang Thai-Curry mit Erdnussauce und
Zitronengras **118**
Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce
und Reis **67**

Rosinen

- Couscous mit Hähnchen und Gemüse aus
dem Ofen **76**
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta
48

Rotwein

- Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und
Kartoffeln **113**
Hackfleisch-Nudelauf in cremiger
Rotwein-Sauce **100**
Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem
Ofen **68**
Rinder-Rouladen mit fruchtiger
Pflaumensauce und Knödeln **92**
Spaghetti mit Linsenbolognese **37**

S

Sahne

- Brokkoli-Cheddar Quiche **55**
Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis **95**
Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**
Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges
102
Indisches Chicken Curry mit Reis **125**
Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-
Sahne-Sauce **181**

Salate

- Asia Chicken-Wings mit pikantem
Gurkensalat **86**
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta
48
Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und
Mandeln **75**
Linsensalat mit Apfel und Räucherlachs **153**
Ofengemüse-Salat mit Halloumi und Minz-
Joghurtsauce **63**
Panierter Feta mit Preiselbeersauce auf
grünem Salat **34**
Rucolasalat mit Stremellachs und Parmesan
178
Saftiger Lachs mit Avocado-Grapefruit-Salat
158
Sommerlicher Pfirsich-Salat mit Mozzarella
und Pinienkernen **60**

Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing
157

Thunfisch-Steak auf Bohnensalat **170**

Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-
Dressing **133**

Schinken, Speck und Bacon

Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**

Gebratener Radicchio mit Prosciutto und
Pasta **126**

Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und
Sour Cream **137**

Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und
Spinat **114**

Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**

Honig-Senf-Hähnchen mit Kartoffelwedges
102

Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**

Rinder-Rouladen mit fruchtiger
Pflaumensauce und Knödeln **92**

Rucola-Schinken-Pizza mit Parmesan und
Balsamico **121**

Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-
Kruste **148**

Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-
Dressing **133**

Sesam

Asia Chicken-Wings mit pikantem
Gurkensalat **86**

Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**

Gebratene Nudeln mit Hähnchen und
glasiertem Gemüse **138**

Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak
Choi und Reis **134**

Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis **177**

Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**

Sherry

Bandnudeln mit Hähnchen in einer cremigen
Sherrysauce **89**

Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak
Choi und Reis **134**

Sojabohnen

Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta
48

Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing
157

Sojasauce

Asia Chicken-Wings mit pikantem
Gurkensalat **86**

Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**

Gebratene Nudeln mit Hähnchen und
glasiertem Gemüse **138**

Gefüllte Paprika mit Champignons und
Frischkäse **130**

Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis
106

Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak
Choi und Reis **134**

Lachs Teriyaki mit Gemüse und Reis **177**

Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce
und Reis **67**

Spaghetti mit Linsenbolognese **37**

Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**

Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing
157

Sojaschnitzel

Bandnudeln mit Hähnchen in einer cremigen
Sherrysauce **89**

Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis **122**

Cremiger Geflügelsalat mit Früchten und
Mandeln **75**

Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce **72**

Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und
Kartoffeln **113**

Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven
und Feta **166**

Gebratene Nudeln mit Hähnchen und
glasiertem Gemüse **138**

Glasiertes Orangen-Knoblauch-Huhn auf Reis
106

Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und
Curry **90**

Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis **95**

Hähnchen mit Miso-Sauce, gebratenem Pak
Choi und Reis **134**

Hähnchen-Pfirsich-Curry mit Reis **105**

Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce
79

Indisches Chicken Curry mit Reis **125**

Italienische Gemüsepfanne mit
Rosmarinkartoffeln **129**

Mango-Linsen-Curry mit Reis **110**

Panang Thai-Curry mit Erdnussauce und
Zitronengras **118**

Pasta mit Garnelen in würziger
Tomatensauce **147**
Saté-Hähnchenspieße mit Erdnuss-Sauce
und Reis **67**
Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-
Parmesan-Sauce **141**

Spinat

Bandnudeln mit Spinat und Lachs **174**
Bunte Gemüsepfanne mit Quark-Spätzle **52**
Fisch Florentiner Art auf Spinat **161**
Gefüllte Spinat-Feta Pfannkuchen **38**
Gnocchi-Hähnchen-Auflauf mit Spinat und
Curry **90**
Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und
Feta **109**
Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und
Spinat **114**

T

Thunfisch

Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing
157
Thunfisch-Steak auf Bohnensalat **170**
Zitronen-Thunfisch Pasta **162**

Tofu

Gebratene Nudeln mit Hähnchen und
glasiertem Gemüse **138**
Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und
Sour Cream **137**
Herzhafte Waffeln mit Speck und Käse **96**
Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus
83
Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-
Kruste **148**

Tomaten

Bandnudeln mit Spinat und Lachs **174**
Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten
und Mozzarella **56**
Club Sandwich mit Bacon und Ei **142**
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta
48
Fisch Florentiner Art auf Spinat **161**

Fisch mit Baguette in Tomaten-Basilikum-
Weißwein **173**
Garnelen-Bulgur-Pfanne mit Tomaten, Oliven
und Feta **166**
Hackfleisch-Nudelauf in cremiger
Rotwein-Sauce **100**
Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und
Feta **109**
Italienische Gemüsepfanne mit
Rosmarinkartoffeln **129**
Kirschtomaten-Quiche mit Lachs und
Basilikum **154**
Knusprig paniertes Hähnchen mit schneller
Tomaten-Pasta **99**
Lachsfilet im Pergament mit Tomaten,
Kapern und Zucchini **182**
Mediterranes Ofengemüse mit Feta und
Zitrone **33**
Pasta mit Garnelen in würziger
Tomatensauce **147**
Saftige Ofen-Gnocchi Caprese **47**
Schlemmerfilet mit pikanter Tomaten-Käse-
Kruste **148**
Spaghetti mit Linsenbolognese **37**
Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-
Sahne-Sauce **181**

Tomaten, getrocknet

Gefüllte Ofenkartoffel mit Speck, Käse und
Sour Cream **137**
Gemüse-Strudel mit würziger Zucchini-Feta-
Füllung **44**
Hähnchen-Roulade mit Spinat, Tomaten und
Feta **109**
Zitronen-Thunfisch Pasta **162**

Tomaten- und Paprikamark

Asia Chicken-Wings mit pikantem
Gurkensalat **86**
Blumenkohlaufauf Caprese mit Tomaten
und Mozzarella **56**
Cheeseburger Gnocchi-Pfanne mit Spitzkohl
71
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta
48
Deftiges Gulasch mit Malzbier-Sauce **72**
Einfache Gulasch-Suppe mit Paprika und
Kartoffeln **113**
Hackfleisch-Nudelauf in cremiger
Rotwein-Sauce **100**

Lamm-Eintopf in Rotweinsauce aus dem Ofen **68**
Mediterrane Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**
Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**
Spaghetti mit Linsenbolognese **37**
Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce **181**

W

Weißwein

Asia Chicken-Wings mit pikantem Gurkensalat **86**
Bandnudeln mit Spinat und Lachs **174**
Fisch mit Baguette in Tomaten-Basilikum-Weißwein **173**
Hähnchen-Saltimbocca mit Mozzarella und Spinat **114**
Pasta mit Garnelen in würziger Tomatensauce **147**
Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce **181**

Z

Ziegenkäse

Ziegenkäse-Salat mit Bacon und Balsamico-Dressing **133**

Zitrone und Limette

Bandnudeln mit Spinat und Lachs **174**
Couscous-Salat mit Kichererbsen und Feta **48**
Fisch mit Baguette in Tomaten-Basilikum-Weißwein **173**
Gebratener Lachs mit Kartoffelwedges und Zitronen-Dill-Sauce **150**
Hähnchen-Gyros mit Zucchini und Reis **95**
Hühner-Frikassee mit Zitronen-Kapern-Sauce **79**
Lachsfilet im Pergament mit Tomaten, Kapern und Zucchini **182**
Mediterranes Ofengemüse mit Feta und Zitrone **33**

Mexikanischer Fajita-Wrap mit Bohnenmus **83**
Panang Thai-Curry mit Erdnussauce und Zitronengras **118**
Pasta mit Zitronen-Carbonara **84**
Pasta und Zucchini in Feta-Zitronen-Sauce **42**
Saftiger Lachs überbacken mit Mayonnaise-Parmesankruste **185**
Spaghetti mit Hähnchen in Zitronen-Parmesan-Sauce **141**
Tagliatelle mit Lachs in cremiger Tomaten-Sahne-Sauce **181**
Teriyaki Lachs mit Ofengemüse **165**
Thunfisch-Salat mit Limetten-Honig-Dressing **157**
Zitronen-Thunfisch Pasta **162**