

## ABENDESSEN

### Rote Bete Carpaccio mit Beilage

Proteine	Carbs	Fette
24 g	25 g	25 g

295 g	Rote Beten
220 g	Champignons
310 Blätter	Rucola (≈ 62 g)
5 TL	Balsamico Essig (≈ 15 ml)
2 EL	Olivenöl (≈ 12 ml)
33 g	Parmesan
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Gegarten Rote Bete Knollen in feine Scheiben schneiden und auf dem Teller ausbreiten.
2. Champignons ebenfalls hauchfein schneiden und in die Mitte des Tellers legen.
3. Darauf dann etwas Rucola locker verteilen.
4. Ein wenig Balsamico Essig mit einem Schuss Öl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit beträufeln.
5. Oben darauf etwas Parmesan hobeln und servieren.

## ABENDESSEN

### Schafskäse-Erbсен-Curry

Proteine	Carbs	Fette
29 g	23 g	22 g

5 g	Ingwer
½	Zwiebel (≈ 25 g)
100 g	Schafskäse (light)
200 g	Passierte Tomaten
100 g	Erbсен
½ Zehe	Knoblauch (frisch) (≈ 1,5 g)
½ TL	Kurkuma (≈ 1 g)
½ TL	Kreuzkümmel (≈ 1 g)
2 EL	Olivenöl (≈ 12 ml)
1 Prise	Chilipulver, Jod-Salz, Zimt

1. Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden.
2. Knoblauch schälen und reiben.
3. Ingwer schälen und reiben.
4. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin circa 3 Minuten anschwitzen.
5. Knoblauch hinzufügen.
6. Ingwer und die Gewürze dazugeben und 1 Minute anschwitzen.
7. Passierte Tomaten in den Topf geben und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt.
8. Erbсен in den Topf geben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
9. In der Zwischenzeit Schafskäse in mittelgroße Würfel schneiden.
10. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schafskäse goldbraun braten.
11. Curry in eine Schüssel geben und Schafskäse darauf verteilen.

## ABENDESSEN

### Grüne Bohnen Pfanne mit Schafskäse

Proteine	Carbs	Fette
28 g	33 g	23 g

250 g	Grüne Bohnen
2	Tomaten (≈ 240 g)
1½	Zwiebeln (≈ 75 g)
2½ TL	Olivenöl (≈ 5 ml)
70 g	Schafskäse (light)
1 EL	Tomatenmark (≈ 18 g)
1½ TL	Honig (≈ 15 ml)
4 TL	Pinienkerne (≈ 20 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Öl in Topf erhitzen.
2. Zwiebelwürfel darin glasig anbraten.
3. Grüne Bohnen dazu geben und mit anbraten.
4. Mit gehackten Tomate ablöschen, salzen und pfeffern.
5. Tomatenmark unterrühren.
6. Alles auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Grüne Bohnen gar sind.
7. Bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe angießen.
8. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und in Topf geben.
9. Unter stetigem Rühren köcheln lassen, bis Schafskäse geschmolzen ist.
10. Nach Belieben würzen.
11. Pinienkerne fettfrei anrösten.
12. Über angerichtete Grüne Bohnen streuen.

## ABENDESSEN

### Brokkoli - Tomate - Schafskäse - Auflauf

Proteine	Carbs	Fette
34 g	27 g	20 g

1	Brokkoli (≈ 340 g)
3	Tomaten (≈ 360 g)
100 g	Schafskäse (light)
5	Frühlingszwiebeln (≈ 100 g)
5 TL	Olivenöl (≈ 10 ml)
1 Prise	Thymian, Rosmarin, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Backofen vorheizen.
2. Brokkoli in Röschen teilen, waschen und in Salzwasser ca. 5 min bissfest dünsten.
3. Tomate und Schafskäse würfeln.
4. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.
5. Brokkoliröschen in eine Auflaufform geben.
6. Würfel, Frühlingszwiebel und die gehackten Kräuter darüber verteilen.
7. Salzen, pfeffern und das Öl darüber verteilen.
8. Durchmischen und für ca. 5 min in den vorgeheizten Backofen geben.

## ABENDESSEN

### Bauerntopf

---

Proteine	Carbs	Fette
28 g	28 g	26 g

---

700 g	Kartoffeln
650 g	Hackfleisch (gemischt)
17½ TL	Tomatenmark (≈ 105 g)
5 TL	Gemüsebrühe (≈ 15 g)
2½	Paprikas (rot) (≈ 387,5 g)
2½ EL	Kräutermischung (TK) (≈ 15 g)
5 TL	Olivenöl (≈ 10 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

---

1. Hackfleisch in Olivenöl anbraten und pfeffern und salzen.
2. Kartoffeln schälen, würfeln und für 5 min mit geschlossenem Deckel garen lassen.
3. Verdünnte Gemüsebrühe dazu geben, zum Kochen bringen und 5 min kochen lassen.
4. Danach das Tomatenmark sowie zerkleinerte Paprika dazugeben 20 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Die gemischten Kräuter zugeben und nach Belieben würzen.

## ABENDESSEN

### Schweinefilet mit Kartoffeln

---

Proteine	Carbs	Fette
57 g	44 g	29 g

---

900 g	Schweinefilets
10 TL	Sonnenblumenöl (≈ 20 ml)
640 g	Kaisergemüse (TK)
12 EL	Crème Fraîche (30% Fett) (≈ 240 g)
50 TL	Petersilie (≈ 100 g)
960 g	Kartoffeln
4 TL	Gemüsebrühe (≈ 12 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

---

1. Kartoffeln schälen und wie gewohnt kochen.
2. Schweinefilet abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
3. Öl in der Pfanne erhitzen und Schweinefilet rundum anbraten.
4. Nach belieben würzen.
5. Kaisergemüse hinzugeben und 5 min garen.
6. Gemüsebrühe hinzugeben und weitere 5 min köcheln lassen.
7. Crème Fraîche unterrühren und kurz aufkochen.
8. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

## ABENDESSEN

### Rind Hackfleisch - Kichererbsen Pfanne

---

Proteine	Carbs	Fette
34 g	23 g	25 g

---

90 g	Rind Hackfleisch
75 g	Kichererbsen (Glas/Dose)
5 g	Petersilie
40 g	Schafskäse (light)
3½ TL	Tomatenmark (≈ 21 g)
½	Zwiebel (≈ 25 g)
40 g	Paprikas (rot)
½	Rote Chili (≈ 5 g)
½ Zehe	Knoblauch (frisch) (≈ 1,5 g)
105 ml	Wasser (still)
1 EL	Olivenöl (≈ 6 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Kreuzkümmel

---

1. Zwiebel würfeln.
2. Knoblauch fein hacken.
3. Paprika in Streifen schneiden.
4. Rote Chili fein würfeln.
5. Rind Hackfleisch in Pfanne mit Öl anbraten.
6. Mit Salz, Pfeffer, und Kreuzkümmel würzen.
7. Geschnittenes Gemüse hinzufügen und 5 Min anbraten.
8. Mit Wasser ablöschen und 5 Min köcheln lassen.
9. Kichererbsen unterrühren und 3 Min erhitzen.
10. Petersilie hacken.
11. Nochmal mit Gewürzen abschmecken und mit zerbröseltem Schafskäse und Petersilie bestreuen und servieren.

## ABENDESSEN

Kalte Quark Pfannkuchen mit Hüttenkäse Füllung

## ABENDESSEN

Italienischer Nudelsalat

## ABENDESSEN

Blattspinat-Rösti mit Zitrone-Basilikum Dip

## ABENDESSEN

Kohlrabi - Cordon Bleu

Proteine	Carbs	Fette
58 g	40 g	32 g

Proteine	Carbs	Fette
26 g	59 g	34 g

Proteine	Carbs	Fette
27 g	29 g	21 g

Proteine	Carbs	Fette
27 g	24 g	26 g

4 EL Quark (≈ 120 g)  
150 ml Wasser (still)  
2 Eier (≈ 116 g)  
40 g Mehl  
150 g Hüttenkäse  
1 EL Kürbiskerne (≈ 15 g)  
1 EL Gartenkresse (≈ 2 g)  
2 TL Sonnenblumenöl (≈ 4 ml)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

5 Cocktailtomaten (≈ 115 g)  
80 g Penne (Nudeln)  
½ Avocado (≈ 82,5 g)  
½ Kugel Mozzarella (≈ 62,5 g)  
6 Blätter Basilikum (≈ 1,2 g)  
1 EL Zitronen Fruchtsaft (≈ 12 ml)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

220 g Blattspinat  
140 g Joghurt (natur)  
4 Eier (≈ 232 g)  
1 Zitrone (≈ 36 ml)  
10 Blätter Basilikum (≈ 2 g)  
1 Zehe Knoblauch (frisch) (≈ 3 g)  
1 Bund Petersilie (≈ 48 g)  
3 EL Dinkelmehl (Vollkorn) (≈ 60 g)  
2 TL Koriander (≈ 4 g)  
4 TL Olivenöl (≈ 8 ml)  
1 Prise Muskatnuss, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1½ Kohlrabis (≈ 397,5 g)  
3 TL Gemüsebrühe (≈ 9 g)  
60 g Schinkenspeck (Würfel)  
3 Scheiben Gouda (≈ 105 g)  
4½ TL Dinkelmehl (Vollkorn) (≈ 45 g)  
3 Eier (≈ 174 g)  
3 EL Semmelbrösel (≈ 36 g)  
3 EL Olivenöl (≈ 18 ml)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Für den Pfannkuchenteig Quark, Wasser und Ei mit dem Mehl verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

2. Hüttenkäse nach Belieben würzen.

3. Mit Kürbiskerne vermischen.

4. Gartenkresse hinzufügen.

5. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Pfannkuchen darin backen.

6. Anschließend mit Hüttenkäse bestreichen, einrollen und in kleine Häppchen schneiden.

1. Penne nach Packungsanleitung kochen.

2. Restliche Zutaten klein schneiden und vermischen.

3. Mit Zitronen Fruchtsaft beträufeln.

4. Penne abkühlen lassen und untermengen.

1. Knoblauch schälen, zerdrücken und Zitrone auspressen.

2. Für den Dip Zitrone, ein Drittel Knoblauch und Joghurt vermischen und pürieren.

3. Mit einer Prise Pfeffer würzen und bis zum Essen in den Kühlschrank stellen.

4. Blattspinatblätter mit allen übrigen Zutaten pürieren, nur Dinkelmehl sowie die Stiele später kleingeschnitten untermengen.

5. 1 EL Rösti-Masse in der Pfanne zu Frikadellen formen und 2 - 3 Min mit Öl goldbraun anbraten.

6. Mit Dip servieren und genießen.

1. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und in verdünnter Gemüsebrühe 5 min dünsten.

2. Herausnehmen, abtropfen lassen, evtl. noch mit Küchenpapier abtupfen.

3. Kohlrabi salzen und pfeffern.

4. Schinkenspeck und Gouda auf die Größe der Kohlrabi zuschneiden, wenn nötig.

5. Zwischen jeweils zwei Gemüsescheiben legen.

6. Zuerst in Dinkelmehl, dann im verschlagenen Ei und zuletzt in Semmelbrösel wenden.

7. Olivenöl in Pfanne erhitzen, Cordon Bleu bei mittlerer Hitze braun braten.

8. Restlichen Kohlrabi entweder würfeln und in etwas Butter geschwenkt zu den Cordon Bleu servieren oder für ein anderes Gericht verwenden.