

Amarettini – Himbeer – Vanilletrifle für 4 Personen

Zutaten:

- 200g Magerquark
- 200g fettarmen Joghurt
- 200g Vanillepudding
- 20g brauner Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 150g Amarettini
- 500g Himbeeren frisch oder TK

Zubereitung:

Magerquark und Joghurt mit dem Vanillepudding gut mit dem Handrührgerät verrühren.

Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und nochmals gut vermengen.

Frische Himbeeren waschen.

Schichtweise die Quarkmasse, Himbeeren und Amarettinis in ein Glas oder Schälchen füllen.

Nährwerte:

Kcal.:	160kcal
Eiweiß:	6g
Fett:	1g
Kohlenhydrate:	24g
Cholesterin:	9mg

Amarettini – Himbeer – Vanilletrifle für 4 Personen

Zutaten:

- 200g Magerquark
- 200g fettarmen Joghurt
- 200g Vanillepudding
- 20g brauner Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 EL Zitronensaft
- 150g Amarettini
- 500g Himbeeren frisch oder TK

Zubereitung:

Magerquark und Joghurt mit dem Vanillepudding gut mit dem Handrührgerät verrühren.
Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken und nochmals gut vermengen.

Frische Himbeeren waschen.

Schichtweise die Quarkmasse, Himbeeren und Amarettinis in ein Glas oder Schälchen füllen.

Nährwerte:

Kcal.:	160kcal
Eiweiß:	6g
Fett:	1g
Kohlenhydrate:	24g
Cholesterin:	9mg

Rezept für marinierten Fisch (4 Personen):

Zutaten für die Marinade:

Wasser

Gekörnte Gemüsebrühe

Salz / Pfeffer

Zitronensaft

Senf

Frische oder tiefgekühlte Kräuter

Maggi-Würze

Zwiebeln

Rapsöl

Diese Zutaten miteinander vermengen. Wichtig ist, reichlich Marinade herzustellen.
Der Fisch sollte von der Marinade komplett bedeckt sein.

Den Fisch mindestens 1,5 Stunden in der Marinade lassen.

Bevor der Fisch eingelegt wird, diesen nach der 3S-Regel für Fisch behandeln:

Säubern

Säuern mit Zitrone

Salzen

Erst dann kommt der aufgetaute Fisch in die Marinade.

Anschließend in einer Pfanne braten oder in der Marinade dünsten.

Geeignete Fischarten sind z.B. Kabeljau, Pangasius, Lachs, Seelachs

Geeignete Kräuter sind z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, 8-Kräutermischung

Bratkartoffeln

Für 6 Personen

1kg Kartoffeln
5 Esslöffel Paniermehl
1 Prise Salz
Rosmarin
3 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Kartoffeln in einen Topf geben und soviel Wasser hinzufügen, bis die Kartoffeln bedeckt sind. Sobald das Wasser kocht, weitere 2min kochen lassen und salzen. Anschließend das Wasser abtropfen lassen.

Kartoffeln mit Paniermehl, Rosmarin, Knoblauch und Olivenöl vermengen und in eine Auflaufform geben. Bei 200° ca. 30min backen.

Spinat Lasagne

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
700g Blattspinat tiefgefroren
Gewürz: Salz, Pfeffer, Muskat, Brühe
3 Tomaten
100 ml Soja Sahne
2 gehäufte Esslöffel mageren Frischkäse
30g Pinienkerne
Lasagneplatten
Heller Soßenbinder
200g mageren Raspelkäse

Zubereitung:

Zwiebel und Knobi schälen und klein schneiden, dann in Öl leicht anbraten. Blattspinat dazugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten waschen und klein schneiden und dann zu dem Spinat geben, alles noch mal dünsten. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Das Gemüse mit Sojasahne und dem Frischkäse verfeinern, noch mal abschmecken und mit hellem Soßenbinder etwas binden. Die Lasagne Form einfetten, mit einer Schicht Lasagneplatten beginnen, dann Spinat und Raspelkäse und Pinienkerne darauf folgen wieder Lasagneplatten. Zum Schluß Spinat und Raspelkäse.

Die Auflaufform ca. 30 Min. bei 200 Grad im Backofen garen.

Guten Appetit !!!

Gemüsesuppe (Minestrone)

Für 10 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 500g Mangold
- 3 Kartoffeln
- 3 Würfel klare Gemüsesuppe

Das ganze Gemüse waschen / schälen.

Danach in kleine Würfel schneiden und in einen Topf geben. Soviel Wasser hinzugeben, bis das Gemüse bedeckt ist. Die Suppenwürfel dazugeben und alles zum Kochen bringen. Dann 2 Stunden köcheln lassen.

Je nach Vorliebe kann man Nudeln oder Reis dazugeben. Sobald Nudeln oder Reis gekocht sind, 2-3 EL Olivenöl und 3 EL Parmesankäse hinzufügen.

Kalter Reissalat

Für 6 Personen

400g Reis

3 Tomaten (in Würfel schneiden)

200g gekochten Schinken (in Würfel schneiden)

1 Mozzarella (in Würfel schneiden)

1 Dose Mais

1 Dose Tunfisch

Diese Zutaten vermischen und etwas Olivenöl und Basilikum hinzufügen. Anschließend mit dem gekochten Reis vermengen.

Kleine Frikadellen

Für 8 Personen

500g Rinderhackfleisch

3 Scheiben Toastbrot

Salz, Pfeffer

Rosmarin

Petersilie

Olivenöl

1 Zwiebel

1 Tomatendose

Die drei Scheiben Toastbrot ins Wasser legen, damit sie weich werden. Anschließend gut auswringen und mit dem Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Petersilie, halbe Zwiebel vermengen. Dann kleine Frikadellen formen. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Den Rest der Zwiebel anbraten und Tomatendose sowie ein Glas Wasser dazugeben. Ca. 10min kochen lassen.

In einer zweiten Pfanne die Frikadellen in Olivenöl ca. 3min braten. Anschließend die Frikadellen in die Tomatensoße legen und 15-20min kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Rezept für marinierten Fisch (4 Personen):

Zutaten für die Marinade:

Wasser

Gekörnte Gemüsebrühe

Salz / Pfeffer

Zitronensaft

Senf

Frische oder tiefgekühlte Kräuter

Maggi-Würze

Zwiebeln

Rapsöl

Diese Zutaten miteinander vermengen. Wichtig ist, reichlich Marinade herzustellen.
Der Fisch sollte von der Marinade komplett bedeckt sein.

Den Fisch mindestens 1,5 Stunden in der Marinade lassen.

Bevor der Fisch eingelegt wird, diesen nach der 3S-Regel für Fisch behandeln:

Säubern

Säuern mit Zitrone

Salzen

Erst dann kommt der aufgetaute Fisch in die Marinade.

Anschließend in einer Pfanne braten oder in der Marinade dünsten.

Geeignete Fischarten sind z.B. Kabeljau, Pangasius, Lachs, Seelachs

Geeignete Kräuter sind z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, 8-Kräutermischung