



**FITHEUTE**

**120**

**LOW CARB  
REZEPTE**

**MONAT 1**

**30 LECKERE REZEPTE**

<u>Himbeer-Kokos-Quark</u>	6
<u>Rührei mit Champignons und Lauchzwiebeln</u>	7
<u>Erdbeer-Leinsamen-Shake</u>	8
<u>Pfannkuchen mit Beeren</u>	9
<u>Eiweißbrot mit Radieschenfrischkäse</u>	10
<u>Vanille-Quark mit Mango</u>	11
<u>Frisches Spiegelei mit Schinken und Käse</u>	12
<u>Waffeln mit Ananas und Kokos</u>	13
<u>Rührei mit Kirschtomaten und Avocado</u>	14
<u>Quark mit Mandarinen</u>	15
<u>Pfannbrot mit Käse und Gurke</u>	16
<u>Haselnuss-Mousse</u>	17
<u>Warme Muffins mit Rote Bete und Erbsen</u>	18
<u>Spiegelei mit Erbsen</u>	19
<u>Schokoladen-Stracciatella Quark</u>	20
<u>Frischkäse-Brötchen</u>	21
<u>Gekochtes Ei mit Räucherlachs</u>	22
<u>Zucchini-Basilikum-Omelette</u>	23
<u>Winter-Smoothie</u>	24
<u>Röstbrötchen mit Tomaten</u>	25
<u>Krabbenrührei mit Dill</u>	26
<u>Apfel-Quark mit Nüssen</u>	27
<u>Johannisbeeren-Joghurt</u>	28
<u>Schafskäse-Brötchen</u>	29
<u>Birnen-Quark</u>	30
<u>Eiweißbrötchen mit Rührei und Geflügelwiener</u>	31
<u>Waldfrucht-Ananas-Smoothie</u>	32
<u>Pikantes Omelette</u>	33
<u>Kokos-Papaya-Haferbrei</u>	34
<u>Gegrilltes Tomaten-Mozzarella-Panini</u>	35

## 30 LECKERE REZEPTE

<u>Hähnchenbrust mit Feta-Tomaten-Sauce</u>	37
<u>Zucchini-Spaghetti mit Basilikum-Pesto</u>	38
<u>Putenbrust mit Champignons</u>	39
<u>Rucolasalat mit Avocado und Hähnchen</u>	40
<u>Kräuter-Pangasiusfilet</u>	41
<u>Chickenburger mit Avocado</u>	42
<u>Mediterranes Ofengemüse</u>	43
<u>Überbackene Zucchini</u>	44
<u>Hähnchenbrust mit Fenchel</u>	45
<u>Fischfrikadellen</u>	46
<u>Hähnchenbrust gefüllt mit Rosmarin und Frischkäse</u>	47
<u>Zucchini-Auberginen-Auflauf mit Feta</u>	48
<u>Rindersteak mit gebackenem Brokkoli und Röstzwiebeln</u>	49
<u>Ofenfrikadellen</u>	50
<u>Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Hähnchen</u>	51
<u>Knusprige Pute "Hawaii"</u>	52
<u>Tomaten-Carpaccio</u>	53
<u>Garnelenpfännchen</u>	54
<u>Tomatensalat mit Hackbällchen</u>	55
<u>Gurkenpfanne</u>	56
<u>Zanderfilet auf Gemüse</u>	57
<u>Feines Putenfilet mit Käsesauce</u>	58
<u>Rindersteak mit Champignons</u>	59
<u>Scholle nach Finkenwerder Art</u>	60
<u>Blattsalat mit gebackenem Ziegenkäse</u>	61
<u>Garnelenspieße</u>	62
<u>Warmer Blumenkohl</u>	63
<u>Honig-Hähnchen mit Fenchel und Champignons</u>	64
<u>Pute mit Erbsen und Zuckerschoten</u>	65
<u>Hähnchengulasch</u>	66

**30 LECKERE REZEPTE**

<u>Himbeer-Mandel-Quark</u>	68
<u>Frisches Rührei mit Räucherforelle</u>	69
<u>Pfirsich-Joghurt</u>	70
<u>Warmes Ei auf Eiweißbrot</u>	71
<u>Tomaten-Feta-Dip</u>	72
<u>Hähnchen-Spieße</u>	73
<u>Mozzarella-Sticks mit geschmolzenen Tomaten</u>	74
<u>Auberginen-Turm</u>	75
<u>Tomate-Mozzarella mit Oliven</u>	76
<u>Warme Geflügelwiener</u>	77
<u>Kohlrabisticks mit Petersilienquark</u>	78
<u>Zimt-Muffins</u>	79
<u>Paprikasticks mit Schnittlauch-Dip</u>	80
<u>Paprikasuppe</u>	81
<u>Räucherlachs-Dip mit Eiweißbrot</u>	82
<u>Gedünsteter Blattspinat</u>	83
<u>Paprika-Tomaten-Gemüse</u>	84
<u>Garnelen mit Knoblauchquark</u>	85
<u>Pfirsich-Smoothie</u>	86
<u>Radieschen-Frischkäse mit Eiweißbrot</u>	87
<u>Omelette mit Tomate und Oliven</u>	88
<u>Champignonsuppe</u>	89
<u>Frische Tomaten-Eier-Creme</u>	90
<u>Brokkolicremesuppe</u>	91
<u>Champignons mit Spinatfüllung</u>	92
<u>Schmandcreme mit Himbeeren</u>	93
<u>Mandel-Muffins</u>	94
<u>Heringsfilets in Tomatensauce mit Eiweißbrot</u>	95
<u>Gedünsteter Rosenkohl</u>	96
<u>Frischer Salat mit Camembert</u>	97

## 30 LECKERE REZEPTE

<u>Hähnchen-Käse-Päckchen</u>	99
<u>Paprikaschote mit Kirschtomaten und Feta</u>	100
<u>Feta-Salat mit Gurke und Tomate</u>	101
<u>Eiweißbrot mit Salami und Gurke</u>	102
<u>Champignon-Carpaccio</u>	103
<u>Chinakohlsalat mit Hähnchen</u>	104
<u>Lachsauflauf mit Karotten-Paprika-Gemüse</u>	105
<u>Frischer Salat mit Walnüssen</u>	106
<u>Rucola mit Parmesan</u>	107
<u>Schmorhähnchen mit Karotten</u>	108
<u>Blumenkohlcurry mit Kräutern</u>	109
<u>Pute mit Steinpilzen und Zwiebeln</u>	110
<u>Hähnchenfilet mit Oliven-Füllung</u>	111
<u>Paprikaschote mit Frischkäsefüllung</u>	112
<u>Lachsauflauf mit Zucchini-Gemüse</u>	113
<u>Hähnchen mit Karotten-Zucchini-Salat</u>	114
<u>Chili Con Carne</u>	115
<u>Hähnchen-Pilz-Geschnetzeltes</u>	116
<u>Rucolasalat mit Feta und Pinienkernen</u>	117
<u>Schmorhähnchen mit mediterranem Gemüse</u>	118
<u>Pangasius mit Tomaten und Pinienkernen</u>	119
<u>Feta-Oliven-Salat</u>	120
<u>Erbensuppe mit Kasseler</u>	121
<u>Warmer Champignonauflauf</u>	122
<u>Spinatsalat mit Avocado</u>	123
<u>Papaya-Mozzarella Carpaccio</u>	124
<u>Tomaten-Curry mit Mozzarella</u>	125
<u>Hähnchenfilet mit Tsatsiki</u>	126
<u>Kabeljau mit Zucchini-Karotten-Gemüse</u>	127
<u>Bunter Gemüseeintopf</u>	128



FITHEUTE

*Frühstück*

**LOW CARB  
REZEPTE**



# Himbeer-Kokos-Quark



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

200 g	Magerquark
20 ml	Kokosmilch
10 g	Bio-Kokosöl
100 g	Himbeeren
1 Prise	Steviapulver

## Schritte

1. Verrühre den Quark mit der Milch und gebe etwas Steviapulver hinzu.
2. Zerdrücke dann die Himbeeren mit einer Gabel und mische sie unter die Masse.

## Nährwerte

**Kalorien:** 259 kcal / **Eiweiß:** 25 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 13 g



## Rührei mit Champignons und Lauchzwiebeln



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

4	Bio-Hühnereier
30 ml	Bio-Butter
80 ml	fettarme Bio-Milch
100 g	Champignons
1	Lauchzwiebel
1 Prise	Salz und Pfeffer

### Schritte

1. Gebe die Hälfte der Bio-Butter in eine beschichtete Pfanne und erhitze diese. Fülle dann die Eier zusammen mit der Milch in eine Schüssel und würze mit Salz und Pfeffer nach. Verquirlle beides anschließend mit einem Schneebesen.
2. Wasche die Champignons sowie die Lauchzwiebel, schneide die Champignons in Scheiben und die Lauchzwiebel in feine Ringe.
3. Gebe danach die restliche Bio-Butter in eine Pfanne, erhitze diese, gebe die Champignons dazu und dünste sie etwa 2 Minuten. Füge dann die Lauchzwiebeln hinzu, dünste sie kurz mit und würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Gebe nun die verquirlten Eier in die Pfanne und lasse sie bei kleiner Hitze stocken. Rühre dabei zwischendurch mit einem Pfannenwender vorsichtig am Pfannenboden entlang, bis das flüssige Ei cremig ist. Das Rührei soll nicht braun werden, da es dann trocken wird.

### Nährwerte

**Kalorien:** 314 kcal / **Eiweiß:** 19 g / **Fett:** 24 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# Erdbeer-Leinsamen-Shake



2 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

200 g	Magerquark
50 ml	Wasser
100 g	Erdbeeren
10 g	Leinsamen, geschrotet
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Steviapulver

## Schritte

1. Wasche die Erdbeeren und schneide sie klein. Gebe die Erdbeeren gemeinsam mit der Milch in eine Schüssel.
2. Vermische alles zusammen und mixe es mit einem Pürierstab. Rühre es solange, bis eine etwas festere Masse entsteht.
3. Stelle den Shake in den Kühlschrank und genieße ihn kalt.

## Nährwerte

**Kalorien:** 153 kcal / **Eiweiß:** 14 g / **Fett:** 7 g / **Kohlenhydrate:** 8 g



# Pfannkuchen mit Beeren



4 Portionen



50 Minuten

## Zutaten

100 g	Vanille-Eiweißpulver
50 ml	fettarme Bio-Milch
200 g	Magerquark
4	Hühnereier
100 g	Himbeeren
100 g	Blaubeeren
10 g	Bio-Butter
10 g	Bio-Kokosöl

## Schritte

1. Verrühre das Eiweißpulver mit der Milch, 3/4 Magerquark, 2 Eiern, 2 Eigelben sowie dem Kokosöl. Lasse den Teig ca. 20 Minuten stehen.
2. Schlage die beiden Eiweiße steif und gebe eine Prise Salz sowie 2/3 des Steviapulver hinzu. Schlage es dann für weitere 2 Minuten steif. Gebe den Eischnee unter den Pfannkuchenteig, erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe die Butter hinzu. Brate ca. 4 Pfannkuchen jeweils 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun.
3. Heize den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze oder 60 Grad Umluft und gebe die fertigen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Schiebe es auf die mittlere Schiene des Backofens und halte die Pfannkuchen damit warm.
4. Wasche die Himbeeren und Blaubeeren und streue sie auf die Pfannkuchen. Vermische den restlichen Magerquark mit dem übrig gebliebenen Steviapulver. Gebe jeweils einen Klecks auf die Pfannkuchen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 316 kcal / **Eiweiß:** 35 g / **Fett:** 25 g / **Kohlenhydrate:** 28 g



# Eiweißbrot mit Radieschenfrischkäse



1 Portion



15 Minuten

## Zutaten

1 Scheibe	Eiweißbrot
100 g	Naturfrischkäse
20 ml	fettarme Bio-Milch
5 ml	Zitronensaft
30 g	Radieschen
1	Frühlingszwiebel
10 g	Kresse
1 Prise	Salz, Pfeffer und Knoblauch

## Schritte

1. Verrühre den Frischkäse mit etwas Milch und würze es dann mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft.
2. Wasche und schneide die Radieschen sowie die Frühlingszwiebel klein. Wasche die Kresse und zupfe sie ab. Vermenge alles miteinander und mische es unter den Frischkäse-Dip. Lege ein paar Radieschenscheiben erst einmal beiseite.
3. Würze alles mit Salz, Pfeffer und Knoblauch. Streiche die Hälfte des Dip auf eine Scheibe des Eiweißbrot und belege sie mit den Radieschen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 332 kcal / **Eiweiß:** 24 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 13 g



# Vanille-Quark mit Mango



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
1/4	Mango
20 g	Vanille-Eiweißpulver
20 g	Bio-Kokosöl

## Schritte

1. Vermenge den Quark mit dem Kokosöl.
2. Wasche und schäle die Mango. Löse den Kern aus der Mitte, schneide das Fruchtfleisch klein und gebe es in den Quark.
3. Rühre das Eiweißpulver darunter und vermenge alles ordentlich miteinander.

## Nährwerte

**Kalorien:** 154 kcal / **Eiweiß:** 19 g / **Fett:** 5 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Frisches Spiegelei mit Schinken und Käse



1 Portion



20 Minuten

## Zutaten

2	Bio-Hühnereier
1 Scheibe	Putenbrust-aufschnitt
1 Scheibe	Gouda
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Gebe das Kokosöl in eine Pfanne und erhitze diese. Schlage die Eier nacheinander auf und lasse sie langsam in die Pfanne gleiten.
2. Schneide den Gouda sowie die Putenbrust in kleine Stücke, verteile sie auf dem Spiegelei und brate alles für ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze.
3. Das Eigelb sollte warm sein. Teste das ganz einfach mit dem Finger. Sollte das noch nicht der Fall sein, brate die Eier noch ein wenig.
4. Lege die fertigen Spiegeleier auf einen Teller, würze sie mit Salz und Pfeffer und gebe den Speck hinzu.

## Nährwerte

**Kalorien:** 457 kcal / **Eiweiß:** 31 g / **Fett:** 36 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Waffeln mit Ananas und Kokos



1 Portion



25 Minuten

## Zutaten

2	Hühnereier
50 g	Ananas
100 g	Magerquark
10 g	Vanille-Eiweißpulver
10 g	Bio-Kokosöl
10 g	Kokosflocken
1 Prise	Steviapulver
20 ml	Wasser

## Schritte

1. Schäle die Ananas und schneide diese klein. Gebe dann das Eiweißpulver, den Quark, das Öl und das Wasser hinzu und verrühre alles miteinander.
2. Erhitze ein Waffeleisen, gebe die Masse hinein und backe die Waffeln bis sie etwas braun sind.
3. Vermische den restlichen Quark mit etwas Steviapulver.
4. Richte die Waffeln mit der Ananas, den Kokosflocken und einem Klecks Magerquark an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 475 kcal / **Eiweiß:** 37 g / **Fett:** 30 g / **Kohlenhydrate:** 13 g



# Rührei mit Kirschtomaten und Avocado



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

4	Bio-Hühnereier
10 g	Bio-Butter
80 ml	fettarme Bio-Milch
4	Kirschtomaten
100 g	Avocado
20 g	Pinienkerne
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Gebe die Eier zusammen mit der Milch in eine Schüssel und würze mit Salz und Pfeffer nach. Verquirl es anschließend mit einem Schneebesen.
2. Gebe danach die Butter in eine Pfanne, erhitze diese und gebe nun die verquirlten Eier in die Pfanne und lasse sie bei kleiner Hitze stocken.
3. Rühre dabei zwischendurch mit einem Pfannenwender vorsichtig am Pfannenboden entlang, bis das flüssige Ei cremig ist. Das Rührei soll nicht braun werden, da es dann trocken wird.
4. Wasche die Tomate und schneide sie klein. Schäle die Avocado, halbiere diese, entferne den Kern und, löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus und schneide dieses klein. Gebe beides zu dem Rührei und lasse alles kurz ziehen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 366 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 29 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Quark mit Mandarinen



4 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
20 g	Vanille-Eiweißpulver
20 g	Mandarinen
30 g	Kokosflocken
20 ml	Leinöl

## Schritte

1. Verrühre den Magerquark zusammen mit dem Kokosöl.
2. Gebe das Eiweißpulver, die Mandarinen sowie die Kokosflocken dazu. Vermenge alles ordentlich miteinander.

## Nährwerte

**Kalorien:** 199 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Pfannenbrot mit Käse und Gurke



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

2 Scheiben	Eiweißbrot
2 Scheiben	Gouda
1/4	Salatgurke
10 g	Schnittlauch
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Brot goldbraun an.
2. Wasche die Gurke und schneide diese in feine Scheiben. Wasche den Schnittlauch und hacke diesen fein.

## Nährwerte

**Kalorien:** 335 kcal / **Eiweiß:** 23 g / **Fett:** 24 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# Haselnuss-Mousse



4 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

2	Hühnereigelb
2 Blätter	Gelatine
20 g	Haselnuss-Eiweißpulver
1	Vanilleschote
200 ml	fettarme Bio-Milch
100 ml	Crème Fraîche
1 Prise	Steviapulver

## Schritte

1. Gebe reichlich Wasser in eine Schüssel und weiche die Gelatine darin ein.
2. Schneide die Vanilleschote längs ein und kratze das Mark heraus. Vermenge das Vanillemark mit dem Eigelb, dem Steviapulver, dem Eiweißpulver sowie der Milch. Gebe die Masse in eine Schlagkessel und schlage sie über einem heißen Wasserbad mit dem Handrührgerät cremig auf, bis die Masse kurz vor dem Kochen ist.
3. Nehme die Schüssel von dem Wasserbad, drücke die Gelatine aus und löse sie in der heißen Vanillemasse auf. Stelle die Schüssel in Eiswasser, lasse die Masse abkühlen und rühre sie mehrfach um.
4. Rühre die Crème Fraîche unter die Vanillemasse und stelle die Mousse 1 Stunde kalt.

## Nährwerte

**Kalorien:** 158 kcal / **Eiweiß:** 8 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



## Warme Muffins mit Rote Bete und Erbsen



8 Portionen



40 Minuten

### Zutaten

8	Bio-Hühnereier
500 g	Magerquark
200 g	Mandeln, gemahlen
100 g	Parmesan
10 g	Backpulver
100 g	Rote Bete
100 g	TK Erbsen
100 g	Speckwürfel
15 g	Basilikum
20 ml	Natives Olivenöl

### Schritte

1. Verrühre die Eier mit dem Quark, den Mandeln, dem Parmesan sowie dem Backpulver und würze alles mit Salz und Pfeffer.
2. Schäle die rote Bete und schneide diese in feine Würfel. Wasche das Basilikum, ziehe es von den Stielen ab und hacke es fein. Lasse die Erbsen auftauen. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und brate die Speckwürfel goldbraun an. Hebe dann alles unter die Eiermasse.
3. Fülle die Masse in eine Auflaufform und backe sie für ca. 30 Minuten.

### Nährwerte

**Kalorien:** 415 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 29 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Spiegelei mit Erbsen



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

8	Bio-Hühnereier
15 g	Gartenkresse
100 g	TK-Erbsen
80 g	Speckwürfel
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe das Kokosöl hinein. Schlage die Eier auf und brate sie von einer Seite scharf an. Lasse sie solange in der Pfanne, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreichen. Nimm die Eier heraus und stelle sie warm.
2. Wasche die Kresse und schneide diese klein. Wasche die Erbsen, erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe die Bohnen hinein und dünste sie für ca. 5 Minuten. Nimm sie dann heraus, schrecke und pelle diese ab.
3. Erhitze die Pfanne nochmals, gebe den Speck hinein und brate diesen goldbraun an. Gebe die Erbsen hinzu und würze sie mit Salz sowie Pfeffer. Richte die Erbsen mit dem Spiegelei an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 283 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 20 g / **Kohlenhydrate:** 4 g



# Schokoladen-Stracciatella Quark



4 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
20 g	Schoko-Eiweißpulver
20 g	Stracciatella-Eiweißpulver
20 ml	Leinöl

## Schritte

1. Vermenge den Quark mit dem Eiweißpulver und verrühre alles ordentlich miteinander.
2. Gebe dann das Leinöl hinzu und vermenge das Ganze nochmals ordentlich.

## Nährwerte

**Kalorien:** 165 kcal / **Eiweiß:** 23 g / **Fett:** 6 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Frischkäse-Brötchen



4 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

6	Bio-Hühnereier
150	Naturfrischkäse
30 g	Sesamsamen
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Umluft vor. Trenne die Eier und vermische das Eigelb mit dem Frischkäse sowie den Sesamsamen. Zerdrücke dann die Himbeeren mit einer Gabel und mische sie unter die Masse.
2. Schlage das Eiweiß steif und hebe es vorsichtig unter die restliche Masse. Würze alles mit Salz sowie Pfeffer. Forme aus dem Teig kleine Brötchen und lege diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Schiebe das Backblech auf die mittlere Schiene und backe dir Brötchen für ca. 25 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 242 kcal / **Eiweiß:** 17 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Gekochtes Ei mit Räucherlachs



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

4	Bio-Hühnereier
100 g	Räucherlachs
50 g	Rucola
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Erhitze eine Topf, gebe reichlich Wasser hinein und gebe die Eier hinzu. Koche die Eier für ca. 8 Minuten, nehme sie heraus, schrecke sie ab und pelle sie.
2. Wasche den Rucola und vermenge diesen mit den Eiern. Richte beides mit der Räucherlachs an und würze es mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 258 kcal / **Eiweiß:** 26 g / **Fett:** 16 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Zucchini-Basilikum-Omelette



2 Portionen



25 Minuten

## Zutaten

4	Bio-hühnereier
1/2	Zucchini
5 g	Basilikum
100 ml	fettarme Bio-Milch
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Verquirl die Eier mit der Milch und würze sie leicht mit Salz und Pfeffer. Gebe die Butter in eine Pfanne und erhitze diese. Gebe dann die Eiermasse in die heiße Pfanne und lasse das Ganze stocken.
2. Wasche die Zucchini und schneide diese in feine Scheiben. Wasche das Basilikum, ziehe es von den Stielen und hacke es fein. Gebe beides auf das Omelette, würze es mit Salz sowie Pfeffer und lasse es kurz ziehen.
3. Klappe das Omelette um, sobald es fertig ist und gebe es auf einen Teller.

## Nährwerte

**Kalorien:** 288 kcal / **Eiweiß:** 19 g / **Fett:** 21 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Winter-Smoothie



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
1/2	Avocado
1/2	Apfel
20 g	Weintrauben, rot
20 g	Vanille- Eiweißpulver
20 g	Leinöl
1 Prise	Zimt

## Schritte

1. Halbiere die Avocado, löse den Kern heraus und schneide das Fruchtfleisch klein. Schäle dann den Apfel und schneide diesen klein. Wasche die Weintrauben und schneide sie klein. Zerdrücke dann die Himbeeren mit einer Gabel und mische sie unter die Masse.
2. Vermenge alles miteinander und verrühre es mit dem Zitronensaft. Verrühre den Quark mit dem Leinöl sowie dem Eiweißpulver und gebe das Obst hinzu.
3. Püriere alles mit einem Pürierstab klein. Würze alles je nach Belieben mit Zimt.

## Nährwerte

**Kalorien:** 208 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Röstbrötchen mit Tomaten



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

1	Eiweißbrötchen
2	Tomaten, klein
2	Hühnereier
4 Scheiben	Serrano-Schinken
60 g	Manchego
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Tomaten, hacke diese fein und würze sie mit Salz und Pfeffer. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Halbiere das Brötchen und lege die Brötchenhälften auf ein Backfengitter, schiebe es auf die mittlere Schiene und lasse es kurz bräunen. Zerdrücke dann die Himbeeren mit einer Gabel und mische sie unter die Masse.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, koche die Eier für ca. 10 Minuten, nehme sie dann heraus, schrecke sowie pelle sie ab und schneide sie in feine Scheiben.
3. Schäle den Knoblauch und reibe das Brötchen damit ein. Schneide den Rest klein und vermenge ihn mit den Tomaten. Schneide den Schinken in kleine Streifen und hobe den Käse mit einem Sparschäler klein.
4. Verteile das Öl auf dem Brötchen, gebe die Tomatenmasse zusammen mit dem Schinken, dem Käse sowie den Eierscheiben darauf und würze alles mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 334 kcal / **Eiweiß:** 30 g / **Fett:** 20 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Krabbenrührei mit Dill



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

4	Bio-Hühnereier
10 g	Bio-Butter
80 ml	fettarme Bio-Milch
100 g	Nordseekrabben
30 g	Fenchelknolle
5 g	Dill
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Gebe die Butter in eine beschichtete Pfanne und erhitze diese. Fülle dann die Eier zusammen mit der Milch in eine Schüssel und würze sie mit Salz und Pfeffer. Verquirl das Ganze anschließend mit einem Schneebesen.
2. Wasche den Dill, ziehe diesen von den Stielen ab und hacke ihn fein. Putze und wasche den Fenchel. Schüttele das Fenchelgrün trocken, hacke es fein hacken und lege es beiseite. Raspel den Fenchel auf einer großen Reibe fein und lege sie ebenfalls beiseite. Wasche die Krabben und gebe alle Zutaten in die Pfanne.
3. Gebe nun die verquirlten Eier mit den restlichen Zutaten in die Pfanne und lasse sie bei kleiner Hitze stocken.
4. Rühre das Ei in der Zwischenzeit immer wieder mit einem Pfannenwender vorsichtig am Pfannenboden entlang, bis das flüssige Ei cremig ist. Das Rührei soll nicht braun werden, da es dann trocken wird.

## Nährwerte

**Kalorien:** 286 kcal / **Eiweiß:** 27 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 4 g



# Apfel-Quark mit Nüssen



4 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

400 g	Magerquark
100 g	Naturfrischkäse
1/4	Apfel
20 g	Walnüsse, gehackt
20 g	Haselnüsse, gehackt
10 g	Honig
10 ml	Zitronensaft
1 Prise	Steviapulver

## Schritte

1. Schäle den Apfel, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch klein. Erhitze einen Topf, gebe die Apfelstücke zusammen mit dem Zitronensaft sowie etwas Steviapulver hinzu und lasse es unter gelegentlichem Rühren für ca. 10 Minuten köcheln bis der Apfel zusammenfällt. Nehme den Topf von der Herdplatte und lasse es abkühlen. Zerdrücke dann die Himbeeren mit einer Gabel und mische sie unter die Masse.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, gebe die Nüsse hinzu und röste diese goldbraun an.
3. Vermenge den Quark zusammen mit dem Frischkäse sowie dem Honig und verteile die Apfelmasse sowie die Nüsse darauf.

## Nährwerte

**Kalorien:** 191 kcal / **Eiweiß:** 33 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 18 g



# Johannisbeeren-Joghurt



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

200 ml	Kokosmilch
50 g	Johannisbeeren
5 g	Honig
100 g	fettarmer Joghurt
20 g	Vanille-Eiweißpulver

## Schritte

1. Vermische die Kokosmilch mit dem Joghurt. Rühre es gut durch und gebe den Honig sowie das Eiweißpulver dazu.
2. Wasche die Johannisbeeren, gebe diese zu dem Joghurt und vermenge alles ordentlich miteinander.

## Nährwerte

**Kalorien:** 279 kcal / **Eiweiß:** 13 g / **Fett:** 20 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Schafskäse-Brötchen



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

1	Eiweißbrötchen
100 g	Feta
100 g	fettarmer Joghurt
1/4	Salatgurke
1	Tomate
5 g	Minze
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Minze, ziehe diese von den Stielen ab und hacke sie fein.
2. Vermenge den Feta mit dem Joghurt, gebe die Minze hinzu und würze alles mit Salz und Pfeffer. Wasche die Tomate sowie die Gurke und schneide beides in feine Scheiben.
3. Schneide das Brötchen in zwei Hälften, streiche die Creme auf eine Hälfte und lege die Tomate- sowie Gurkenscheiben darauf, lege die andere Brötchenhälfte darüber und teile das Brötchen in zwei Stücke.

## Nährwerte

**Kalorien:** 299 kcal / **Eiweiß:** 22 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Birnen-Quark



4 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
1/2	Birne
10 ml	Zitronensaft
10 g	Honig
1	Vanilleschote
20 ml	Leinöl

## Schritte

1. Wasche die Birne, halbiere sie, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch klein. Beträufele die Birne mit dem Zitronensaft.
2. Halbiere die Vanilleschote und kratze das Vanillemark mit einem Messer ab.
3. Vermenge den Quark mit dem Öl, gebe den Honig, die Birne sowie das Vanillemark hinzu und verrühre alles ordentlich miteinander.

## Nährwerte

**Kalorien:** 89 kcal / **Eiweiß:** 3 g / **Fett:** 5 g / **Kohlenhydrate:** 8 g



## Eiweißbrötchen mit Rührei und Geflügelwiener



4 Portion



25 Minuten

### Zutaten

2	Eiweißbrötchen
4	Bio-Hühnereier
1	Zwiebel, rot
10 g	Bio-Butter
2	Geflügelwiener
10 g	Petersilie
80 ml	fettarme Bio-Milch
1 Prise	Salz und Pfeffer

### Schritte

1. Gebe erst einmal die Butter in eine beschichtete Pfanne und erhitze diese. Gebe dann die Eier zusammen mit der Milch in eine Schüssel und würze alles mit Salz und Pfeffer. Verquirl es anschließend mit einem Schneebesen.
2. Schäle die Zwiebel und hacke sie fein. Gebe die verquirlten Eier gemeinsam mit der Zwiebel in die erhitzte Pfanne und lasse sie bei kleiner Hitze stocken. Rühre zwischendurch mit einem Pfannenwender vorsichtig am Pfannenboden entlang, bis das flüssige Ei cremig ist. Das Rührei soll nicht braun werden, da es dann trocken wird.
3. Wasche die Petersilie, ziehe diese von den Stielen und hacke sie fein. Schneide die Geflügelwiener in feine Stücke.
4. Verteile das Rührei sowie die Geflügelwiener auf dem Brötchen und belege es mit der Petersilie. Würze dann mit Salz und Pfeffer nach.

### Nährwerte

**Kalorien:** 303 kcal / **Eiweiß:** 23 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Waldfrucht-Ananas-Smoothie



4 Portionen



25 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
50 g	Ananas
50 g	TK-Waldbeeren
50 g	TK-Erdbeeren
10 g	Minze
20 g	Vanille-Eiweißpulver
30 ml	Leinöl

## Schritte

1. Schäle die Ananas und schneide das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Wasche die Minze, ziehe diese von den Stielen ab und hacke sie fein. Vermenge beides mit den Erdbeeren sowie den Waldbeeren.
2. Verrühre den Quark mit dem Leinöl sowie dem Eiweißpulver und gebe das Obst hinzu. Püriere alles mit einem Pürierstab klein.

## Nährwerte

**Kalorien:** 186 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 8 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



## Pikantes Omelette



2 Portionen



15 Minuten

### Zutaten

4	Bio-Hühnereier
10 ml	fettarme Bio-Milch
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
6	Oliven, schwarz
50 g	Parmesan, gerieben
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

### Schritte

1. Verquirl die Eier mit der Milch und würze es leicht mit Salz und Pfeffer.
2. Gebe die Butter in eine Pfanne und erhitze diese. Gebe dann die Eier in die heiße Pfanne und lasse die Masse stocken. Nimm das erste Omelette heraus und backe ein weiteres Omelette.
3. Wasche die Chilischote und hacke diese fein. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Schneide die Oliven in feine Scheiben. Verteile alles zusammen mit dem Parmesan auf beiden Omelettes, würze mit Salz sowie Pfeffer nach und klappe die Omelettes um.

### Nährwerte

**Kalorien:** 342 kcal / **Eiweiß:** 24 g / **Fett:** 27 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Kokos-Papaya-Haferbrei



2 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

1/4	Papaya
10 ml	Zitronensaft
1	Vanilleschote
20 g	Kokosflocken
100 ml	Kokosmilch
200 g	Magerquark
1 Prise	Steviapulver

## Schritte

1. Wasche die Papaya, schneide sie in der Hälfte durch, löse den Kern sowie das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus und schneide es klein.
2. Gebe den Zitronensaft zu der Papaya. Schneide die Vanilleschote auf, kratze das Vanillemark heraus, gebe es zu der Papaya und vermenge es ordentlich miteinander.
3. Erhitze einen Topf, gebe die Kokosflocken hinzu und röste sie an. Lösche es mit der Kokosmilch ab und lasse es kurz ziehen. Je nach Bedarf würze es mit Steviapulver. Gebe den Quark hinzu und verrühre alles ordentlich miteinander.
4. Gebe die Kokosmasse zu der Papayamasse, vermenge alles ordentlich miteinander und lasse es noch kurz ziehen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 259 kcal / **Eiweiß:** 14 g / **Fett:** 16 g / **Kohlenhydrate:** 12 g



# Gegrilltes Tomaten-Mozzarella-Panini



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

2	Eiweißbrötchen
2	Tomaten
1	Mozzarella
2 Zweige	Basilikum
10 ml	Balsamicoessig
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Tomaten und schneide diese zusammen mit dem Mozzarella in feine Scheiben. Wasche den Basilikum, zupfe ihn von den Zweigen ab und hacke ihn fein.
2. Belege das Brot mit den Mozzarella- und Tomatenscheiben. Streue den Basilikum darüber, verteile das Balsamico Essig darauf und würze alles mit Salz und Pfeffer.
3. Heize den Grill oder eine beschichtete Pfanne vor, gebe die Sandwichscheiben darauf und grille sowie brate sie solange bis sie goldbraun sind.

## Nährwerte

**Kalorien:** 200 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



FITHEUTE

*Mittag*  
**LOW CARB  
REZEPTE**



# Hähnchenbrust mit Feta-Tomaten-Sauce



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

350 g	Hähnchenbrust
2	Zucchini
150 g	Fetakäse
2	Knoblauchzehen
400 g	Tomaten
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz, Pfeffer und Chili

## Schritte

1. Wasche und schneide die Hähnchenbrust in fingerdicke Streifen. Salze und pfeffere sie von beiden Seiten und bestreue sie mit etwas Chili. Erhitze dann eine Pfanne, füge das Kokosöl hinzu und brate die Hähnchenbrust bei halber Hitze. Beide Seiten brauchen ein paar Minuten.
2. Wasche und schneide die Zucchini in Streifen, salze sie anschließend. Gebe sie nun mit in die Pfanne und brate sie mit. Schäle nun die Knoblauchzehen und schneide diese in kleine Würfel. Gebe sie mit in die Pfanne und nehme die Hitze auf ca. 1/3 zurück. Jetzt ist es an der Zeit die Tomaten und den Fetakäse zu würfeln. Gebe diese anschließend zur Hähnchenbrust.
3. Rühre die Zutaten gut um, je nach Konsistenz der Sauce kannst Du diese mit einem Schuss Wasser etwas strecken. Zu guter Letzt kannst Du das Gericht wie immer nach Bedarf abschmecken.

## Nährwerte

**Kalorien:** 561 kcal / **Eiweiß:** 27 g / **Fett:** 61 g / **Kohlenhydrate:** 15 g



## Zucchini-Spaghetti mit Basilikum-Pesto



1 Portion



25 Minuten

### Zutaten

3	Zucchini
1	Tomate
1	Bio-Hühnerei
1	Knoblauchzehe
20 g	Bio-Butter
30 g	Basilikum-Pesto
1 Prise	Salz und Pfeffer

### Schritte

1. Erhitze eine Pfanne auf halber Hitze und schneide zwischenzeitlich die gewaschene Zucchini in ganz feine Streifen und die Tomate in feine Scheiben.
2. Gebe die Butter und die Zucchiniestreifen in eine Pfanne hinein. Brate sie bei halber Hitze bis sie weich sind und salze und pfeffere sie leicht.
3. Schneide zwischenzeitlich den Knoblauch in feine Würfel und gebe ihn in die Pfanne. Nun öffne das Pesto, gebe es über die Zucchini und verrühre die Zutaten miteinander. Schalte die Pfanne aus und lasse alles noch wenige Minuten ziehen.
4. Gebe währenddessen Butter in die Pfanne, erhitze sie, schlage das Ei auf und brate es zu einem Spiegelei. Lege es anschließend auf die fertigen Zucchini-Spaghetti.

### Nährwerte

**Kalorien:** 653 kcal / **Eiweiß:** 44 g / **Fett:** 34 g / **Kohlenhydrate:** 27 g



# Putenbrust mit Champignons



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Putenbrust
100 ml	Mandelmilch, ungesüßt
200 g	Champignons
1/2	Zwiebel, rot
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz, Pfeffer und Chili

## Schritte

1. Wasche die Putenbrust und wärme zwischenzeitlich die Pfanne auf 2/3 Hitze vor. Gebe das Öl in die Pfanne, verteile es gleichmäßig und gebe die Putenbrust hinein, brate sie dort bei halber Hitze von beiden Seiten.
2. Putze die Champignons viertele sie und schneide die Zwiebeln in kleine Würfel. Gebe beides mit in die Pfanne. Würze nun das Fleisch mit Salz und Chili. Sobald alles genügend Farbe bekommen hat und weich ist, gebe auch die Mandelmilch hinein.
3. Lasse alles es noch einige Minuten bei höchstens 1/3 Hitze vor sich hin ziehen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 246 kcal / **Eiweiß:** 8 g / **Fett:** 41 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Rucolasalat mit Avocado und Hähnchen



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

1	Avocado
125 g	Cocktail-tomaten
100 g	Rucola
200 g	Hähnchen-brustfilet
20 ml	Zitronensaft
10 g	Bio-Butter
20 ml	Natives Olivenöl
5 g	Senf

## Schritte

1. Halbiere zuerst die Avocado, löse den Kern heraus, kratze das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale und schneide es in kleine Stücke. Beträufele es zum Schluss mit Zitronensaft, damit es sich nicht verfärbt.
2. Wasche und schneide das Hähnchenbrustfilet in Streifen und würze es mit Salz und Pfeffer. Erhitze eine Pfanne, gebe die Bio-Butter hinzu, brate das Fleisch kurz darin an und stelle es dann beiseite.
3. Wasche den Rucola sowie die Tomaten und schneide die Tomaten klein. Gebe dann die Tomaten, den Rucola, die Avocado gemeinsam mit dem Hähnchen in eine Schüssel und vermische alles vorsichtig miteinander.
4. Vermenge für das Dressing den restlichen Zitronensaft mit dem Olivenöl sowie dem Senf und würze es mit Salz und Pfeffer. Gieße das Dressing vor dem Servieren über den Salat.

## Nährwerte

**Kalorien:** 442 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 32 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Kräuter-Pangasiusfilet



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Pangasiusfilet
40 g	Bio-Butter
20 ml	Zitronensaft
15 g	Petersilie
15 g	Basilikum
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche und hacke die Petersilie gemeinsam mit dem Basilikum fein. Gebe diese gemeinsam mit der Bio-Butter in eine Schüssel und püriere alles mit einem Pürierstab. Würze es anschließend mit Salz und Pfeffer und rühre alles nochmals um.
2. Würze den Fisch mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft. Streiche die Kräuterpaste darauf und gebe die Fischfilets in eine Auflaufform. Heize den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze oder 200 Grad Umluft vor und schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene. Backe es für ca. 15 Minuten bis es leicht braun wird.

## Nährwerte

**Kalorien:** 247 kcal / **Eiweiß:** 23 g / **Fett:** 16 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Chickenburger mit Avocado



1 Portion



30 Minuten

## Zutaten

2 Scheiben	Eiweißbrot
150 g	Hähnchenbrustfilets
60 g	Avocado
1	Tomate
2 Blätter	Eisbergsalat
50 g	körniger Frischkäse
1	Zitrone
1 Prise	Salz, Pfeffer und Knoblauch

## Schritte

1. Wasche die Hähnchenbrustfilets und würze sie mit Salz und Pfeffer. Wasche dann die Zitrone, schäle zwei Scheiben ab und reibe das Fleisch damit ein. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Gebe die Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform, schiebe sie auf die mittlere Schiene des Backofens und backe sie für ca. 15 Minuten.
2. Schneide anschließend die Avocado in zwei Hälften, nehme das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus und zerdrücke es mit einer Gabel. Gebe die Avocado in eine Schüssel, vermische sie mit der Hälfte vom Frischkäse und würze beides mit Salz, Pfeffer, Knoblauch sowie dem Zitronensaft.
3. Streiche eine Scheibe des Eiweißbrot mit dem restlichen Frischkäse ein. Verteile auf die andere Scheibe den Salat, lege die Avocado-Masse sowie die Hähnchenbrustfilets darauf.
4. Wasche und schneide die Tomaten in Scheiben, gebe sie darauf und lege die zweite Scheibe des Eiweißbrot darauf.

## Nährwerte

**Kalorien:** 618 kcal / **Eiweiß:** 66 g / **Fett:** 26 g / **Kohlenhydrate:** 18 g



# Mediterranes Ofengemüse



2 Portionen



60 Minuten

## Zutaten

1	Zucchini
1	Aubergine
100 g	Champignons
3	Schalotten
3	Knoblauchzehe
1/2	Paprika, rot
1/2	Paprika, gelb
2 Zweige	Rosmarin
1 Scheibe	Eiweißbrot
30 ml	Natives Olivenöl

## Schritte

1. Wasche und schneide das Gemüse in grobe Stücke. Schäle und würfele die Schalotten sowie den Knoblauch. Lege etwas Backpapier auf ein Backblech und gebe alles darauf. Vermische alles mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und verteile den Rosmarin und den Thymian am Rand des Backbleches.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor und lasse das Gemüse für ca. 35 bis 40 Minuten im Ofen garen.
3. Entferne die Rosmarin- und Thymianzweige vor dem Verzehr.

## Nährwerte

**Kalorien:** 335 kcal / **Eiweiß:** 15 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 20 g



# Überbackene Zucchini



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

200 g	Tomaten, stückig
3	Zucchini
1	Knoblauchzehe
125 g	Mozzarella
20 g	Parmesan, gerieben
2 Stiele	Basilikum
40 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz, Pfeffer und Steviapulver

## Schritte

1. Schäle und schneide den Knoblauch fein, gebe ihn gemeinsam mit den Tomaten in einen Topf. Bringe das Ganze zum Kochen und würze alles mit Salz, Pfeffer und etwas Steviapulver. Lasse es für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
2. Wasche und schneide dann die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben. Gebe etwas Kokosöl in eine beschichtete Pfanne, erhitze diese, gebe die Zucchinischeiben dazu und brate sie von beiden Seiten hellbraun. Lege sie auf den Teller.
3. Heize den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze oder 200 Grad Umluft. Wasche den Basilikum, zupfe die Blätter von den Zweigen ab, schneide sie klein und gebe sie in die Tomatensauce. Schmecke die Sauce mit Salz, Pfeffer und Steviapulver ab und gebe sie in eine Auflaufform.
4. Lege die Zucchini darauf, zupfe den Mozzarella klein und streue ihn zusammen dem Parmesan darüber. Schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene und backe alles für ca. 15 bis 20 Minuten goldbraun.

## Nährwerte

**Kalorien:** 525 kcal / **Eiweiß:** 25 g / **Fett:** 37 g / **Kohlenhydrate:** 19 g



# Hähnchenbrust mit Fenchel



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets
500 g	Fenchel
10 ml	Natives Olivenöl
10 g	Bio-Butter
5 g	Honig
1/2	Zitrone
50 ml	Wasser
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Verrühre das Olivenöl mit Honig. Wasche die Hähnchenbrustfilets und streiche sie mit der Öl-Mischung ein. Putze die Fenchelknolle und schneide sie in Spalten. Wasche das Fenchelgrün und lege es beiseite. Schäle danach 2 dünne Streifen Schale von der Zitrone ab.
2. Würze die Hähnchenbrustfilets mit Salz und Pfeffer. Erhitze eine Pfanne, gebe das Fleisch hinein und brate es für ca. 5 Minuten hellbraun an. Gebe es danach auf einen ofenfesten Teller, heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vor und gare das Fleisch auf der mittleren Schiene für 15 Minuten.
3. Gebe währenddessen die Bio-Butter in die Pfanne und erhitze diese. Brate den Fenchel gemeinsam mit der Zitronenschale für ca. 4 Minuten. Nehme die Zitronenschale heraus, würze den Fenchel, gieße das Wasser hinzu und gare alles zugedeckt bei mittlerer Hitze für weitere 5 Minuten. Würze den Fenchel erneut mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft.

## Nährwerte

**Kalorien:** 310 kcal / **Eiweiß:** 39 g / **Fett:** 11 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



# Fischfrikadellen



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

300 g	Seelachsfilet
20 ml	fettarme Bio-Milch
1	Frühlingszwiebel
2	Römersalat-herzen
125 g	Magerquark
20 g	Bio-Butter
5 g	Zitronenschale
20 ml	Zitronensaft

## Schritte

1. Wasche und hacke das Fischfilet, die Frühlingszwiebeln sowie den Dill fein. Vermische den Fisch mit den Frühlingszwiebeln, der Zitronenschale und Zitronensaft und würze alles mit Salz und Pfeffer.
2. Forme dann die Masse zu kleinen Frikadellen, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Bio-Butter hinein. Gebe die Frikadellen hinein und brate sie ca. 5 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze bis sie goldbraun sind.
3. Wasche und schneide den Römersalat in kleine Stücke. Verrühre anschließend den Joghurt, die Milch, den restlichen Zitronensaft mit etwas Salz und Pfeffer. Gebe den feingehackten Dill dazu. Richte die Frikadellen mit dem Salat und der Sauce auf einem Teller an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 277 kcal / **Eiweiß:** 38 g / **Fett:** 8 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



## Hähnchenbrust gefüllt mit Rosmarin und Frischkäse



2 Portionen



45 Minuten

### Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets
75 g	Naturfrischkäse
4 Scheiben	Prosciutto
150 g	grüne Bohnen
1	Knoblauchzehe
5 g	Senf
10 g	Bio-Butter
100 ml	Gemüsebrühe
10 ml	Natives Olivenöl

### Schritte

1. Vermenge den Frischkäse mit Senf, Olivenöl und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Wasche und schneide die Hähnchenbrust an der Seite auf. Fülle diese dann mit der selbst gemachten Frischkäse-Füllung und wickle die Prosciutto-Scheiben darum.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor und gare die Hähnchenbrust für ca. 30 Minuten. Wasche und halbiere nun die grünen Bohnen und koche sie für ca. 5 bis 8 Minuten in einem Topf mit Salzwasser. Gieße anschließend das Wasser ab, rühre einen Teelöffel Bio-Butter darunter und würze die Bohnen.
3. Ziehe danach den Knoblauch ab und hacke ihn fein. Bereite anschließend heiße Gemüsebrühe zu. Erwärme anschließend eine Pfanne, gebe die Bio-Butter hinzu und brate den Knoblauch für ca. 1 Minute. Lösche alles mit der Brühe ab und lasse es für weitere 5 Minuten kochen.
4. Reduziere dann die Hitze und rühre den Frischkäse hinein.

### Nährwerte

**Kalorien:** 391 kcal / **Eiweiß:** 53 g / **Fett:** 16 g / **Kohlenhydrate:** 8 g



## Zucchini-Auberginen-Auflauf mit Feta



4 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

2	Auberginen
2	Zucchini
2	Tomaten
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Feta
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer und Chili

### Schritte

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Wasche und schneide die Aubergine in Scheiben. Gebe etwas Backpapier auf ein Backblech, backe es für ca. 5 Minuten im Backofen vor und nehme sie heraus.
2. Wasche und schneide die Frühlingszwiebel klein und schäle und hacke die Knoblauchzehen sowie die Zwiebel. Würze alles mit Salz und Pfeffer sowie Chili. Wasche und schneide anschließend die Zucchini und die Tomaten in Scheiben.
3. Verteile das Gemüse in einer Backform und stapel es in Schichten übereinander. Würze es anschließend noch mit Salz, Pfeffer, Chili und beträufele es mit Olivenöl.
4. Backe den Auflauf für ca. 30 Minuten im Backofen. Würfele dann den Feta und verteile ihn auf dem Auflauf. Backe es dann noch weitere 10 Minuten.

### Nährwerte

**Kalorien:** 284 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



## Rindersteak mit gebackenem Brokkoli und Röstzwiebeln



2 Portionen



40 Minuten

### Zutaten

400 g	Rinderhüftsteaks
500 g	Brokkoli
1	Zwiebel, rot
30 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

### Schritte

1. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Wasche und schneide den Brokkoli in feine Röschen. Gebe dann ein Drittel der Bio-Butter und etwas Salz und Pfeffer auf ein Backblech und verteile es gut. Gebe nun auch den Brokkoli hinzu und gare ihn ca. 20 bis 25 Minuten auf mittlerer Schiene. Wende den Brokkoli einmal und nehme ihn heraus sobald er bräunlich ist. Zerdrücke dann die Himbeeren mit einer Gabel und mische sie unter die Masse.
2. Ziehe in der Zwischenzeit die Zwiebel ab und hacke sie grob. Erwärme eine beschichtete Pfanne und gebe ein weiteres Drittel der Bio-Butter hinein. Gebe dann die Zwiebel hinzu, brate sie bei schwacher Hitze für ca. 8 bis 10 Minuten goldbraun und wende sie hin und wieder.
3. Wärme eine weitere Pfanne vor und gebe die restliche Bio-Butter dazu. Brate die Steaks darin an, wickele sie danach in Alufolie und lasse sie ein wenig ruhen.

### Nährwerte

**Kalorien:** 428 kcal / **Eiweiß:** 52 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Ofenfrikadellen



4 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

500 g	Rinderhackfleisch Light
1	Zwiebel, rot
1	Knoblauchzehe
2	Hühnereier
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika, Chili

## Schritte

1. Schäle und würfele die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe. Vermische beides mit dem Hackfleisch und gebe die Eier dazu. Würze die Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer, Paprika sowie Chili und vermische alles gut miteinander.
2. Forme aus der Masse kleine Frikadellen und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Erhitze währenddessen den Backen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft. Schiebe das Backblech auf die mittlere Schiene und backe es für ca. 35 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 256 kcal / **Eiweiß:** 29 g / **Fett:** 15 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Kohlrabi-Möhren-Gratin mit Hähnchen



2 Portionen



50 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
2 Scheiben	Speck
2	Karotten
2	Kohlrabi
300 ml	Gemüsebrühe
30 g	Bio-Butter
50 g	Crème Fraîche
25 g	Gouda, gerieben

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und wickle jeweils eine Scheibe Speck darum. Wasche die Karotten sowie den Kohlrabi und schneide beides klein. Gebe dann die Gemüsebrühe in einen Topf, bringe diesen zum Kochen und gare das Gemüse für ca. 10 Minuten darin.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe 2/3 der Butter hinzu und brate das Fleisch kräftig an. Brate es bei schwacher Hitze unter Wenden ca. 8 Minuten an und würze es mit Salz und Pfeffer. Gebe die restliche Butter zu dem Gemüse, füge die Crème Fraîche, sowie die Hälfte vom Gouda hinzu und koche es auf.
3. Erhitze den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft. Gebe das Gemüse sowie das Fleisch in eine Auflaufform und bestreue es mit dem Rest des Goudas. Schiebe die Auflaufform in die Mitte des Backofens und backe alles für ca. 15 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 484 kcal / **Eiweiß:** 46 g / **Fett:** 27 g / **Kohlenhydrate:** 14 g



# Knusprige Pute „Hawaii“



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Putenbrustfilet
2 Scheiben	Ananas
4 Scheiben	Gouda
20 g	Petersilie
10 g	Bio-Butter
200 ml	Wasser
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es in vier Stücke. Wasche die Petersilie, zupfe die Blätter von dem Stiel ab, schneide sie klein und verteile sie auf dem Fleisch.
2. Schäle die Ananas und schneide zwei Ringe ab. Lege jeweils die Hälfte davon sowie eine Scheibe Gouda auf ein Fleischstück. Rolle es dann auf und stecke es mit einem Holzspieß fest.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate die Putenröllchen scharf an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 589 kcal / **Eiweiß:** 60 g / **Fett:** 33 g / **Kohlenhydrate:** 12 g



# Tomaten-Carpaccio



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

200 g	TK-Garnelen
3	Tomaten
40 ml	Natives Olivenöl
3 g	Honig
3 g	Currypulver
5 ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Knoblauch

## Schritte

1. Lasse die Garnelen auftauen und Tupfe sie mit etwas Küchenpapier ab. Verrühre das Olivenöl mit dem Currypulver, gebe die Hälfte zu den Garnelen und vermische alles miteinander.
2. Wasche die Tomaten und schneide sie in dünne Scheiben. Richte sie auf 2 Tellern an und würze sie mit Salz, Honig und Zitronensaft. Träufele zum Schluss das restliche Curryöl darüber.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne und brate die Garnelen für ca. 5 Minuten rundherum an. Salze, nehme sie heraus und gebe sie auf die Tomatenscheiben.

## Nährwerte

**Kalorien:** 289 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 20 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Garnelenpfännchen



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

300 g	TK-Garnelen
1	Knoblauchzehe
1 Stiel	Rosmarin
4 Stiele	Petersilie
20 g	Bio-Butter
5 ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Lasse die Garnelen auftauen und tupfe sie mit etwas Küchenpapier trocken. Schäle und schneide dann die Knoblauchzehe in Scheiben. Wasche den Rosmarin, ziehe die Nadeln von dem Stiel ab und hacke sie fein.
2. Wasche dann die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate den Knoblauch sowie den Rosmarin kurz an. Gebe dann die Garnelen hinzu und brate sie bei starker Hitze für ca. 5 Minuten an.
3. Würze die Garnelen dann mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft und mische die Petersilie darunter.

## Nährwerte

**Kalorien:** 203 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 9 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Tomatensalat mit Hackbällchen



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

250 g	Rinderhackfleisch
1	Hühnerei
1	Schalotte
4	Tomaten
1	Zwiebel, rot
15 g	Petersilie
10 ml	Zitronensaft
15 ml	Natives Olivenöl
15 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer, Oregano, Steviapulver

## Schritte

1. Schäle und würfele die Schalotte fein. Mische diese gemeinsam mit dem Hackfleisch sowie dem Ei und würze es mit Salz, Pfeffer und Oregano. Forme die Masse zu kleinen Frikadellen und stelle sie zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt.
2. Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Stücke. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Stücke. Wasche danach die Petersilie, ziehe sie von dem Stiel ab und hacke sie fein. Vermenge Salz mit dem Pfeffer, etwas Steviapulver, dem Zitronensaft sowie Olivenöl, gebe es zu dem Gemüse und vermische alles miteinander.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate die Frikadellen bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten. Serviere den Tomatensalat zusammen mit den Frikadellen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 457 kcal / **Eiweiß:** 32 g / **Fett:** 33 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Gurkenpfanne



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

1	Salatgurke
1	Paprika, rot
1	Zwiebel, rot
250 g	Rinderhackfleisch
1	Bio-Hühnerei
4 Stiele	Dill
10 g	Bio-Butter
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Crème Fraîche
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika, Stevia- pulver

## Schritte

- Schäle die Gurke, halbiere sie längs, kratze das Innere mit einem Löffel heraus und schneide den Rest in 1 cm breite Stücke. Wasche die Paprika und schneide sie in grobe Stücke. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen.
- Vermische das Hackfleisch mit dem Ei, würze es mit Salz und Pfeffer und verknete es ordentlich miteinander. Erhitze eine Pfanne, gebe die Butter hinzu, brate die Frikadellen bei mittlerer Hitze braun an und nimm sie dann heraus.
- Erhitze die Pfanne nochmals, gebe die Gurke, die Paprika sowie die Zwiebel hinzu und dünste sie an. Würze es mit Salz, Pfeffer und Paprika und lösche es mit der Gemüsebrühe sowie der Crème Fraîche. Gebe die Frikadellen hinzu und würze alles nochmals mit Salz, Pfeffer und Steviapulver. Wasche den Dill, schneide ihn klein und streue ihn über die Pfanne.

## Nährwerte

**Kalorien:** 554 kcal / **Eiweiß:** 34 g / **Fett:** 40 g / **Kohlenhydrate:** 13 g



# Zanderfilet auf Gemüse



2 Portionen



35 Minuten

## Zutaten

300 g	Zanderfilet
1	Zwiebel, rot
200 g	Champignons
1	Paprika, rot
15 g	Petersilie
100 g	Magerquark
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer und Paprika

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel, wasche das Gemüse und schneide alles klein. Erhitze dann einen Topf, gebe die Hälfte der Butter hinein und schwitze die Zwiebeln darin glasig. Gebe dann die Paprika dazu und dünste sie mit an. Gieße den Fischfond hinein, koche es kurz auf und würze es mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver.
2. Lasse das Gemüse ca. 5 Minuten dünsten, gebe die Pilze mit hinein und lasse es für weitere 5 Minuten dünsten. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft. Gebe den Magerquark zu dem Gemüse und lasse es kurz aufkochen.
3. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stängeln ab und hacke sie fein. Gebe sie in den Topf und lasse die Sauce solange köcheln bis sie sämig ist. Wasche nun den Fisch, fette eine Auflaufform mit der Butter und gebe ihn hinein. Verteile das Gemüse darüber und lasse alles für ca. 10 Minuten im Backofen garen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 303 kcal / **Eiweiß:** 41 g / **Fett:** 9 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



# Feines Putenfilet mit Käsesauce



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

300 g	Putenbrustfilet
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel, rot
15 g	Schnittlauch
30 g	Pinienkerne
50 g	Gorgonzola
150 ml	Gemüsebrühe
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer und Paprika

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es in kleine Stücke. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Fleisch hinein und brate es von beiden Seiten goldbraun an. Würze es dann mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Gebe die Zwiebel, den Knoblauch, die Pinienkerne und lasse es kurz mitdünsten.
2. Gieße die Gemüsebrühe hinein und lasse alles ca. 8 Minuten ziehen. Zerdrücke den Käse und gebe ihn hinzu. Wasche dann den Schnittlauch, schneide ihn klein und gebe ihn zu der Sauce. Würze diese mit Salz, Pfeffer und Paprika.
3. Richte das Fleisch mit der Sauce an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 408 kcal / **Eiweiß:** 46 g / **Fett:** 23 g / **Kohlenhydrate:** 4 g



# Rindersteak mit Champignons



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

400 g	Rindersteaks
200 g	Champignons
1	Zwiebel, rot
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Champignons, schäle die Zwiebel und schneide beides in kleine Stücke. Erwärme dann eine beschichtete Pfanne und gebe die Hälfte der Butter hinein. Gebe erst die Zwiebeln und dann die Champignons hinzu, brate sie bei schwacher Hitze an bis sie goldbraun sind und wende sie hin und wieder.
2. Wärm eine weitere Pfanne vor und gebe einen die restliche Butter dazu. Brate die Steaks darin an, wickele sie danach in Alufolie und lasse sie ein wenig ruhen. Richte das Steak gemeinsam mit den Champignons sowie den Röstzwiebeln an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 338 kcal / **Eiweiß:** 22 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



# Scholle nach Finkenwerder Art



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

300 g	Schollenfilet
75 g	Speck
2	Knoblauchzehen
1	Schalotte
8	Kirschtomaten
10 g	Bio-Butter
10 ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche den Fisch, beträufele ihn mit dem Zitronensaft, würze ihn dann mit Salz und Pfeffer und stelle ihn für ca. 10 Minuten kalt. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Umluft vor. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate den Fisch von beiden Seiten kurz an.
2. Nehme den Fisch dann aus der Pfanne und lege ihn auf ein Backblech. Teile den Speck in feine Streifen und brate ihn in der Pfanne an. Schäle die Schalotte sowie den Knoblauch, schneide beides klein und brate beides kurz mit an.
3. Wasche anschließend die Tomaten, schneide sie klein und gebe sie mit in die Pfanne. Verteile alles auf dem Fisch und backe es für ca. 15 Minuten im Backofen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 256 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 15 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Blattsalat mit gebackenem Ziegenkäse



2 Portionen



25 Minuten

## Zutaten

200 g	Blattsalat
100 g	Cocktailtomaten
4 Scheiben	Parmaschinken
100 g	Ziegenweiskäse
20 g	Bio-Butter
10 ml	Natives Olivenöl
20 ml	Wasser
10 ml	Weißweinessig
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche den Salat sowie die Tomaten und schneide beides klein. Halbiere dann den Parmaschinken der Länge nach. Schneide dann den Ziegenkäse in 10 Scheiben und wickle sie in jeweils einer Scheibe Parmaschinken ein.
2. Erhitze dann eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate den Ziegenkäse darin an. Verrühre das Öl mit dem Essig sowie dem Pfeffer und würze es mit Salz und Kräuter der Provence.
3. Verrühre den Salat mit den Tomaten, verteile das Dressing darauf und gebe den Ziegenkäse darauf.

## Nährwerte

**Kalorien:** 417 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 35 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Garnelenspieße



4 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

10	Cocktailtomaten
4	Frühlingszwiebeln
400 g	Garnelen
1	Avocado
100 g	Magerquark
1	Knoblauchzehe
20 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Tomaten sowie die Frühlingszwiebel und schneide die Zwiebel in 3 cm lange Stücke.
2. Wasche die Garnelen und stecke sie abwechselnd mit Tomaten und Frühlingszwiebeln auf ein Holzspieß. Bepinsele die Garnelenspieße mit dem Kokosöl und würze sie mit Salz und Pfeffer.
3. Schäle anschließend die Avocado, halbiere sie, entferne den Stein und schneide das Fruchtfleisch klein. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein. Vermenge beides mit dem Quark und würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Grille die Spieße für ca. 5 bis 10 Minuten, wende sie hin und wieder und richte sie mit dem Dip an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 264 kcal / **Eiweiß:** 23 g / **Fett:** 15 g / **Kohlenhydrate:** 8 g



# Warmer Blumenkohl



2 Portionen



75 Minuten

## Zutaten

1	Blumenkohl
2	Knoblauchzehen
20 g	Ingwer
300 g	Magerquark
1/2 Bund	Dill
20 ml	Zitronensaft
20 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

## Schritte

1. Wasche den Blumenkohl. Schäle den Knoblauch sowie den Ingwer und hacke beides klein. Vermenge den Knoblauch und den Ingwer mit dem Magerquark. Gebe den Zitronensaft hinzu und würze es mit Salz und Pfeffer nach. Streiche den Blumenkohl mit der selbstgemachten Marinade ein und lasse ihn für ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen.
2. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft vor. Lege etwas Backpapier auf ein Backblech und gebe den Blumenkohl darauf. Gare den Blumenkohl für ca. 60 Minuten bis er gar ist.
3. Wasche den Dill, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke ihn fein. Vermische den Dill mit dem restlichen Quark, gebe das Öl hinzu und würze alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskatnuss. Richte den Blumenkohl zusammen mit dem Quark an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 289 kcal / **Eiweiß:** 26 g / **Fett:** 11 g / **Kohlenhydrate:** 16 g



## Honig-Hähnchen mit Fenchel und Champignons



2 Portionen



40 Minuten

### Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Fenchel
200 g	Champignons
2 Stiele	Thymian
10 ml	Zitronensaft
5 g	Honig
30 g	Bio-Butter
10 ml	Wasser

### Schritte

1. Wasche die Fenchelknolle sowie die Champignons und schneide beides klein. Wasche den Thymian, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke ihn fein. Verrühre dann den Zitronensaft mit dem Honig, dem Thymian sowie dem Wasser und würze alles mit Salz und Pfeffer.
2. Wasche das Fleisch und bestreibe es mit der selbstgemachten Marinade. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Hälfte der Butter hinzu, brate das Hähnchenbrustfilet für ca. 10 Minuten an und wende es hin und wieder.
3. Erhitze eine weitere beschichtete Pfanne und gebe die restliche Butter hinzu. Brate die Champignons darin unter Wenden für ca. 5 Minuten an. Gebe die Fenchelstücke hinzu und brate alles für weitere 5 Minuten. Würze es anschließend mit Salz und Pfeffer.

### Nährwerte

**Kalorien:** 315 kcal / **Eiweiß:** 41 g / **Fett:** 13 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Pute mit Erbsen und Zuckerschoten



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Putenbrustfilet
100 g	Zuckerschoten
2	Lauchzwiebeln
100 g	TK-Erbsen
3 Stiele	Petersilie
100 g	Crème Fraîche
5 g	Senf
10 g	Bio-Butter

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es in Streifen. Wasche dann die Zuckerschoten sowie die Lauchzwiebeln und schneide es klein. Erhitze einen Topf, gebe reichlich Wasser mit einer Prise Salz hinzu und bringe es zum Kochen. Koche die Erbsen sowie die Zuckerschoten für ca. 3 Minuten, gieße das Wasser ab und schrecke das Gemüse ab.
2. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinein, brate das Fleisch für ca. 3 Minuten goldbraun an und wende es hin und wieder.
3. Nehme dann das Fleisch heraus, gebe das ganze Gemüse hinzu und brate es für ca. 2 Minuten an. Würze es mit Paprika, gebe die Crème Fraîche sowie den Senf hinzu und lasse es für ca. 2 Minuten köcheln. Gebe dann das Fleisch sowie die Petersilie hinzu, lasse es aufkochen und würze es mit Salz, Pfeffer und Paprika.

## Nährwerte

**Kalorien:** 431 kcal / **Eiweiß:** 43 g / **Fett:** 22 g / **Kohlenhydrate:** 15 g



# Hähnchengulasch



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
6 Stiele	Estragon
30 g	Bio-Butter
100 ml	Crème Fraîche
250 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche und schneide das Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke. Schäle dann die Zwiebel und den Knoblauch und hacke beides klein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch scharf an. Würze es mit Salz und Pfeffer und nehme es heraus.
2. Gebe die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe in die Pfanne und brate alles an. Lösche es mit der Gemüsebrühe ab und lasse es einköcheln. Wasche den Estragon, zupfe ihn von den Stielen ab und hacke es fein. Gebe es zusammen mit Gemüsebrühe sowie Crème Fraîche zu dem Rest und koche es bei starker Hitze für ca. 3 Minuten auf.
3. Gebe anschließend das Fleisch dazu und lasse es für 2 Minuten weiterkochen. Würze es abschließend mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 418 kcal / **Eiweiß:** 38 g / **Fett:** 28 g / **Kohlenhydrate:** 5 g

A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with a low-carb snack. The snack consists of sliced strawberries, banana slices, and fresh mint leaves. A gold-colored spoon is visible on the left side of the bowl. The bowl is set on a light-colored, textured surface. The text 'FITHEUTE' is centered at the top of a white rectangular overlay, followed by 'Snack' in a red script font, and 'LOW CARB REZEPTE' in a large, bold, green sans-serif font.

**FITHEUTE**

*Snack*

**LOW CARB  
REZEPTE**



# Himbeer-Mandel-Quark



4 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

100 g	Himbeeren
500 g	Magerquark
20 g	Bio-Kokosöl
20 g	Vanille-Eiweißpulver
20 g	Mandelblättchen

## Schritte

1. Verrühre den Quark mit dem Kokosöl.
2. Wasche die Himbeeren und gebe sie hinzu.
3. Füge das Eiweißpulver und die Mandelblättchen hinzu und vermenge beides ordentlich miteinander.

## Nährwerte

**Kalorien:** 187 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 8 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Frisches Rührei mit Räucherforelle



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

4	Bio-Hühnereier
10 g	Bio-Butter
80 ml	fettarme Bio-Milch
100 g	Räucherforelle
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Gebe die Butter in eine beschichtete Pfanne und erhitze diese. Fülle dann die Eier zusammen mit der Milch in eine Schüssel und würze mit Salz und Pfeffer nach. Verquirlle alles anschließend mit einem Schneebesen. Gebe nun die verquirlten Eier in die Pfanne und lasse sie bei kleiner Hitze stocken.
2. Rühre während des Bratens mit einem Pfannenwender vorsichtig am Pfannenboden entlang, bis das flüssige Ei cremig ist. Das Rührei soll nicht braun werden, da es dann trocken wird.
3. Teile die Räucherforelle in kleine Stücke, gebe sie zu dem Rührei und lasse es noch etwas ziehen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 294 kcal / **Eiweiß:** 29 g / **Fett:** 20 g / **Kohlenhydrate:** 4 g



# Pfirsich-Joghurt



1 Portion



15 Minuten

## Zutaten

100 ml	Kokosmilch
1	Pfirsich
20 g	Leinsamen, geschrotet
30 g	fettarmer Bio- Naturjoghurt
10 g	Vanille- Eiweißpulver

## Schritte

1. Mische die Kokosmilch mit den Leinsamen. Rühre alles gut durch, gebe den Joghurt sowie das Eiweißpulver dazu und vermische alles gut miteinander.
2. Wasche den Pfirsich, schneide ihn in kleine Stücke und gebe ihn in den Joghurt.

## Nährwerte

**Kalorien:** 399 kcal / **Eiweiß:** 18 g / **Fett:** 26 g / **Kohlenhydrate:** 17 g



# Warmes Ei auf Eiweißbrot



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

2 Scheiben	Eiweißbrot
15 g	Schnittlauch
2	Radieschen
2	Bio-Hühnereier
30 g	Naturfrischkäse
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und bringe diesen zum Kochen. Gebe die Eier hinzu und koche sie für ca. 8 Minuten. Nehme sie dann heraus, schrecke und pelle sie ab.
2. Schneide die Eier in feine Scheiben. Bestreiche jeweils eine Scheibe Eiweißbrot mit der Hälfte des Frischkäses und lege die Eierscheiben darauf.
3. Wasche den Schnittlauch und schneide ihn in feine Röllchen. Wasche die Radieschen und schneide sie in feine Scheiben. Lege beides auf das Brot und würze es mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 255 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 15 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Tomaten-Feta-Dip



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

2	Tomaten
1/2 Bund	Petersilie
100 g	Feta
4	Oliven, schwarz
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

## Schritte

1. Wasche, schneide und entkerne die Tomaten und schneide das Fruchtfleisch klein. Wasche die Petersilie, zupfe sie von den Stielen ab und hacke sie fein.
2. Schneide den Feta sowie die Oliven in kleine Würfel und vermenge sie mit den Tomaten und der Petersilie. Würze es anschließend mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern der Provence.

## Nährwerte

**Kalorien:** 176 kcal / **Eiweiß:** 9 g / **Fett:** 14 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Hähnchen-Spieße



2 Portionen



35 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Chilischote
20 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
5 g	Senf
20 ml	Natives Olivenöl
10 ml	Weißweinessig
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche die Hähnchenbrustfilets und schneide sie in kleine Stücke. Stecke sie auf Holzspieße und würze sie mit Salz und Pfeffer.
2. Wasche die Chilischote und hacke sie fein. Schäle den Ingwer sowie die Knoblauchzehe und hacke beides ebenfalls klein.
3. Verrühre den Essig mit dem Öl sowie dem Senf, gebe den Chili, den Ingwer sowie den Knoblauch hinzu.
4. Bestreiche die Spieße mit der selbstgemachten Marinade und grille die Spieße goldbraun.

## Nährwerte

**Kalorien:** 263 kcal / **Eiweiß:** 36 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



## Mozzarella-Sticks mit geschmolzenen Tomaten



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

1	Mozzarella
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Koriander
2	Tomaten
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Bio-Hühnerei
30 ml	Natives Olivenöl
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer

### Schritte

1. Schneide den Mozzarella in 6 Stangen und friere ihn für ca. 30 Minuten ein. Wasche die Petersilie sowie den Koriander, zupfe sie von den Stielen ab und hacke beides fein. Schäle dann den Knoblauch und schneide diesen in feine Würfel. Verrühre den Knoblauch mit der Petersilie sowie dem Koriander und rühre das Öl hinzu. Würze es anschließend mit Salz und Pfeffer.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Streifen. Wasche die Tomaten und schneide sie in kleine Würfel. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Olivenöl hinzu, dünste die Zwiebel sowie die Tomaten für ca. 4 Minuten an und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Verquirl das Ei in einem tiefen Teller, würze es mit Salz und Pfeffer und wende die Mozzarellasticks darin. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate die Mozzarella-Sticks unter Wenden an.
4. Richte die Mozzarellasticks mit den Tomaten und der selbstgemachten Vinaigrette an.

### Nährwerte

**Kalorien:** 450 kcal / **Eiweiß:** 17 g / **Fett:** 38 g / **Kohlenhydrate:** 8 g



# Auberginen-Turm



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

1	Aubergine
2	Tomaten
1	Zwiebel
125 g	Mozzarella
6 Zweige	Rosmarin
30 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Tomaten, schneide sie in feine Scheiben und würze sie mit Salz und Pfeffer. Schäle dann die Zwiebel und schneide sie in dünne Ringe. Schneide den Mozzarella in Scheiben. Wasche den Rosmarin, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke ihn fein.
2. Wasche die Aubergine und schneide sie in feine Scheiben. Verrühre danach das Olivenöl mit dem Rosmarin, streiche die Auberginenscheiben damit ein und würze mit Salz nach.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, brate die Scheiben für ca. 10 Minuten an und wende sie hin und wieder. Nimm sie heraus und lege auf die Hälfte der Auberginen je eine Tomatenscheibe, einen Zwiebelring, eine Mozzarellascheibe und bedecke sie mit der zweiten Hälfte der Auberginen.
4. Stecke alles mit einem Holzspieß fest und brate es noch für ca. 4 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 352 kcal / **Eiweiß:** 14 g / **Fett:** 28 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Tomate-Mozzarella mit Oliven



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

2	Tomaten
6	Oliven, grün
30 g	Mandeln, gehackt
125 g	Mozzarella
10 ml	Natives Olivenöl
10 ml	Balsamico Essig
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, röste die Mandeln daran an und lasse sie dann abkühlen. Wasche die Tomaten und schneide sie zusammen mit den Oliven klein.
2. Verrühre den Essig mit dem Öl und würze mit Salz und Pfeffer nach. Vermenge die Tomaten mit den Oliven und verteile die selbstgemachte Vinaigrette darauf.
3. Schneide den Mozzarella klein und schichte diesen zusammen mit den Tomaten- und Olivenstücken übereinander. Streue zum Schluss die gerösteten Mandeln darüber.

## Nährwerte

**Kalorien:** 344 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 29 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# Warme Geflügelwiener



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

4	Geflügelwiener
10 g	Senf

## Schritte

1. Erhitze einen Topf, gebe reichlich Wasser hinein und bringe es zum Kochen.
2. Gebe dann die Geflügelwiener hinzu und lasse sie ca. 8 Minuten ziehen.
3. Richte die Würstchen mit dem Senf an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 276 kcal / **Eiweiß:** 17 g / **Fett:** 22 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Kohlrabisticks mit Petersilienquark



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

1	Kohlrabi
1/2	Karotte
100 g	Magerquark
100 g	Feta
15 g	Petersilie
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch

## Schritte

1. Schäle den Kohlrabi sowie die Karotte und schneide beides in feine Streifen. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein.
2. Verrühre den Quark mit der Petersilie und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Knoblauch. Schneide den Feta klein, gebe ihn hinzu und verrühre alles nochmals miteinander.
3. Richte die Kohlrabi- und die Karottensticks mit dem selbstgemachten Quark an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 241 kcal / **Eiweiß:** 17 g / **Fett:** 13 g / **Kohlenhydrate:** 12 g



# Zimt-Muffins



8 Portion



45 Minuten

## Zutaten

500 g	Magerquark
50 g	Steviapulver
100 g	Bio-Butter
10 g	Zimt
20 g	Mandelmehl
50 g	Mandeln, gemahlen
10 g	Backpulver

## Schritte

1. Erwärme einen Topf, gebe die Butter hinzu und zerlasse sie ein wenig. Vermenge diese anschließend mit dem Steviapulver, gebe die restlichen Zutaten hinzu und vermenge alles zu einer cremigen Masse.
2. Heize einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft auf. Gebe die Teigmasse in die Muffinform, schiebe sie auf die mittlere Schiene und backe die Muffins für ca. 40 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 194 kcal / **Eiweiß:** 11 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Paprikasticks mit Schnittlauch-Dip



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

1/2	Paprika, rot
1/2	Paprika, gelb
1/2	Paprika, grün
100 g	Magerquark
100 g	Feta
15 g	Schnittlauch
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch

## Schritte

1. Wasche die Paprika und schneide sie in feine Streifen. Wasche den Schnittlauch und hacke ihn fein.
2. Verrühre den Quark mit dem Schnittlauch und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Knoblauch. Schneide den Feta klein, gebe ihn hinzu und vermenge alles ordentlich miteinander.
3. Richte die Paprikasticks mit dem selbstgemachten Dip an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 221 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 13 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Paprikasuppe



8 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

2	Paprika, rot
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Crème Fraîche
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika, Steviapulver

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel sowie den Knoblauch und hacke beides klein. Wasche die Paprika und würfele diese grob.
2. Erhitze einen Topf, gebe das Öl hinzu und dünste die Zwiebel sowie den Knoblauch darin. Gebe dann die Paprika hinzu und lasse sie für ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln.
3. Würze alles mit Salz, Pfeffer, Paprika und Steviapulver. Lösche es mit der Brühe sowie der Crème Fraîche ab, lasse alles nochmals aufkochen und für weitere 15 Minuten köcheln.
4. Püriere zum Schluss alles mit dem Pürierstab.

## Nährwerte

**Kalorien:** 40 kcal / **Eiweiß:** 1 g / **Fett:** 2 g / **Kohlenhydrate:** 4 g



# Räucherlachs-Dip mit Eiweißbrot



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

2 Scheiben	Eiweißbrot
200 g	Naturfrischkäse
100 g	Räucherlachs
1	Zwiebel
5 ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel und hacke diese zusammen mit dem Lachs fein.
2. Verrühre beides zusammen mit dem Frischkäse und dem Zitronensaft und würze es mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern der Provence.
3. Richte das Eiweißbrot zusammen mit dem Dip an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 400 kcal / **Eiweiß:** 33 g / **Fett:** 24 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Gedünsteter Blattspinat



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

400 g	Blattspinat
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche und schneide den Blattspinat klein. Schäle die Schalotte sowie den Knoblauch und hacke sie fein.
2. Erhitze eine Pfanne und gebe die Butter hinzu. Dünste den Blattspinat zusammen mit der Schalotte und dem Knoblauch an.
3. Lasse die Spinatblätter zusammenfallen und würze alles nochmals mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 81 kcal / **Eiweiß:** 6 g / **Fett:** 4 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Paprika-Tomaten-Gemüse



2 Portionen



25 Minuten

## Zutaten

2	Paprika, grün
2	Tomaten
2	Bio-Hühnereier
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
20 g	Sesam
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Paprika sowie die Tomaten und schneide beides klein. Schäle die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe und hacke beides klein.
2. Erhitze einen Topf, gebe die Butter hinzu und dünste die Zwiebel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten an. Gebe die Paprika sowie die Tomaten hinzu und dünste beides für ca. 3 Minuten an.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, röste die Sesamsamen an und gebe sie zu dem restlichen Gemüse. Gebe reichlich Wasser in einen Topf, bringe es zum Kochen und koche die Eier für ca. 8 Minuten. Nimm diese dann heraus, schreke sie ab und schneide sie in feine Scheiben.
4. Verrühre das Gemüse miteinander, erhitze es nochmals und würze es mit Salz und Pfeffer. Lege zum Schluss die Eierscheiben dazu.

## Nährwerte

**Kalorien:** 268 kcal / **Eiweiß:** 13 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Garnelen mit Knoblauchquark



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Garnelen
200 g	Magerquark
1	Knoblauchzehe
10 g	Bio-Butter
10 ml	Leinöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Schäle den Knoblauch, hacke ihn fein und vermische ihn mit dem Quark. Gebe das Leinöl hinzu, verrühre alles ordentlich, würze es mit Salz und Pfeffer und lasse es ca. 10 Minuten ziehen.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate die Garnelen von beiden Seiten goldbraun an.
3. Serviere die Garnelen zusammen mit dem selbstgemachten Dip.

## Nährwerte

**Kalorien:** 281 kcal / **Eiweiß:** 40 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Pfirsich-Smoothie



2 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

300 g	Magerquark
1	Pfirsich
20 g	Bio-Kokosöl
30 g	Leinsamen, geschrotet
20 g	Vanille- Eiweißpulver

## Schritte

1. Wasche den Pfirsich und schneide ihn klein. Gebe die Pfirsichwürfel zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer und vermische alles miteinander.
2. Mixe es solange bis eine cremige Masse entsteht.

## Nährwerte

**Kalorien:** 323 kcal / **Eiweiß:** 31 g / **Fett:** 15 g / **Kohlenhydrate:** 13 g



## Radieschen-Frischkäse mit Eiweißbrot



2 Portionen



15 Minuten

### Zutaten

2 Scheiben	Eiweißbrot
200 g	Naturfrischkäse
60 g	Radieschen
1	Schalotte
50 g	Speckwürfel
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

### Schritte

1. Wasche die Radieschen und schneide diese klein. Schäle die Schalotte und hacke diese fein.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, brate den Speck darin an und lasse ihn abkühlen. Vermische den Frischkäse mit dem Gemüse und dem Speck und würze ihn mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern der Provence.
3. Richte den Frischkäse zusammen mit dem Eiweißbrot an.

### Nährwerte

**Kalorien:** 367 kcal / **Eiweiß:** 27 g / **Fett:** 23 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Omelette mit Tomate und Oliven



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

2	Bio-Hühnereier
2	Hühnereiweiß
1	Tomate
5	Oliven, schwarz
50 g	Feta
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika

## Schritte

1. Verquirl das Ei mit dem Eiweiß und würze es mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Paprika.
2. Erwärme eine Pfanne und gebe das Kokosöl dazu. Gebe die Eimasse in die Pfanne und lasse sie bei niedriger Hitze stocken. Wende es dann einmal und stelle es warm.
3. Wasche die Tomate und schneide diese zusammen mit den Oliven und dem Feta klein. Gebe alles auf das Omelette, lasse es noch etwas ziehen und klappe das Omelette dann zusammen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 494 kcal / **Eiweiß:** 31 g / **Fett:** 38 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# Champignonsuppe



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

300 g	Champignons
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 Zweige	Petersilie
10 g	Bio-Butter
350 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Crème Fraîche
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kräuter

## Schritte

1. Wasche die Champignons und schneide sie klein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate die Champignons goldbraun an.
2. Schäle den Knoblauch sowie die Zwiebel und hacke beides klein. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein. Gebe alles zu den Champignons und brate sie kurz mit an.
3. Erhitze die Gemüsebrühe, gebe das Gemüse hinzu und lasse es ca. 15 Minuten köcheln. Püriere es mit einem Pürierstab und würze es mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kräutern der Provence.

## Nährwerte

**Kalorien:** 162 kcal / **Eiweiß:** 8 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# FrISChe Tomaten-Eier-Creme



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

4	Hühnereier
2	Tomaten
25 g	Petersilie
200 g	saure Sahne
5 g	Senf
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

## Schritte

1. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, bringe es zum Kochen und gebe die Eier dazu. Koche die Eier für ca. 8 Minuten, nehme sie heraus, schrecke sie ab, pelle sie ab und hacke sie grob.
2. Wasche dann die Tomaten sowie die Petersilie und ziehe diese von den Stielen ab und schneide sie klein.
3. Verrühre die saure Sahne mit der Petersilie, dem Senf und würze alles mit Salz und Pfeffer. Gebe dann die Eier und die Tomaten dazu.

## Nährwerte

**Kalorien:** 327 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 24 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Brokkolicremesuppe



4 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

1	Brokkoli
200 g	Mandelblättchen
200 g	Naturfrischkäse
100 g	Räucherlachs
1 l	Gemüsebrühe
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Schritte

1. Wasche den Brokkoli und schneide ihn in kleine Röschen. Erhitze einen Topf, gebe die Butter hinzu und dünste den Brokkoli kurz an. Gebe die Gemüsebrühe hinzu, koche sie kurz auf und gare alles für ca. 10 Minuten.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, gebe die Mandelblättchen hinzu und röste sie goldbraun an. Schneide den Lachs in feine Streifen.
3. Gebe den Frischkäse hinzu und püriere alles klein. Würze es mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Streue die Mandelblättchen darauf und verteile den Lachs darauf.

## Nährwerte

**Kalorien:** 220 kcal / **Eiweiß:** 17 g / **Fett:** 13 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Champignons mit Spinatfüllung



2 Portion



45 Minuten

## Zutaten

4	Champignons, groß
200 g	Blattspinat
2	Tomaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Naturfrischkäse
50 g	Parmesan
100 ml	Gemüsebrühe
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer

## Schritte

1. Wasche den Spinat und schneide ihn klein. Schäle die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe und schneide beides klein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und dünste die Zwiebeln und Knoblauch an.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und gebe den Spinat hinzu, würze ihn und lasse ihn für ca. 2 Minuten ziehen. Nimm ihn dann heraus und lasse ihn abtropfen.
3. Wasche die Tomaten und schneide sie klein. Hacke den Spinat klein, gebe Frischkäse, Zwiebel, Knoblauch sowie Tomaten hinzu. Vermenge alles ordentlich miteinander. Würze nach.
4. Wasche danach die Champignons, entferne die Stiele und befülle sie mit der Frischkäsemasse. Gebe sie in eine Auflaufform und gieße die Gemüsebrühe darüber. Streue zum Schluss den Parmesan darüber.
5. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor, schiebe die Auflaufform hinein und backe alles für ca. 25 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 361 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 23 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Schmandcreme mit Himbeeren



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

200 g	Schmand
200 g	Magerquark
100 g	TK-Himbeeren
20 g	Vanille-Eiweißpulver
10 ml	Leinöl
1 Prise	Steviapulver

## Schritte

1. Tauge die Himbeeren auf und vermische diese mit dem Schmand sowie dem Quark.
2. Gebe das Eiweißpulver sowie das Öl hinzu und würze es mit Steviapulver. Verrühre alles ordentlich miteinander.

## Nährwerte

**Kalorien:** 414 kcal / **Eiweiß:** 24 g / **Fett:** 30 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



# Mandel-Muffins



8 Portion



45 Minuten

## Zutaten

600 g	Magerquark
50 g	Steviapulver
100 g	Bio-Butter
10 g	Zimt
20 ml	Mandelmehl
50 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Mandelblättchen
10 g	Backpulver

## Schritte

1. Erwärme einen Topf, gebe die Butter hinzu und zerlasse sie ein wenig. Vermenge diese anschließend mit dem Steviapulver, gebe die restlichen Zutaten hinzu und vermenge alles zu einer cremigen Masse.
2. Heize einen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Umluft auf. Gebe die Teigmasse in die Muffinform, schiebe sie auf die mittlere Schiene und backe die Muffins für ca. 40 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 240 kcal / **Eiweiß:** 13 g / **Fett:** 15 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



## Heringsfilets in Tomatensauce mit Eiweißbrot



2 Portionen



15 Minuten

### Zutaten

2 Scheiben	Eiweißbrot
200 g	Hering in Tomatensauce
20 g	Bio-Butter

### Schritte

1. Bestreiche die Scheiben Eiweißbrot mit der Butter.
2. Öffne die Dose Heringsfilets und richte diese mit dem Brot an.

### Nährwerte

**Kalorien:** 395 kcal / **Eiweiß:** 26 g / **Fett:** 29 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Gedünsteter Rosenkohl



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Rosenkohl
50 g	Speckwürfel
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche den Rosenkohl, erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz und koche den Rosenkohl für ca. 15 Minuten. Schäle die Schalotte sowie die Knoblauchzehe und hacke sie fein.
2. Erhitze eine Pfanne und gebe die Butter hinzu. Brate den Speck kurz an. Gebe den Rosenkohl zusammen mit der Schalotte und dem Knoblauch hinzu und dünste alles kurz an. Würze das Ganze noch mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 169 kcal / **Eiweiß:** 12 g / **Fett:** 9 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Frischer Salat mit Camembert



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

200 g	Blattsalat
1/2	Römersalatherz
15 g	Dill
20 g	Pinienkerne
100 g	Camembert
10 ml	Weißweinessig
10 ml	Natives Olivenöl
10 ml	Wasser
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche die Salate und schneide sie klein. Wasche den Dill und hacke ihn fein. Erhitze dann eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Pinienkerne darin goldbraun an.
2. Vermische das Öl mit dem Essig und dem Wasser und würze es mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence.
3. Verteile das selbstgemachte Dressing zusammen mit den Pinienkernen und dem Dill auf dem Salat. Schneide den Camembert in kleine Stücke und verteile sie auf dem Salat.

## Nährwerte

**Kalorien:** 280 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 21 g / **Kohlenhydrate:** 6 g

A top-down view of several wooden skewers with grilled chicken pieces and red cherries. The skewers are arranged on a white plate with a scalloped edge. The chicken is golden-brown and charred in places, and the cherries are bright red. The background is a light-colored surface.

FITHEUTE

*Abendessen*

**LOW CARB  
REZEPTE**



# Hähnchen-Käse-Päckchen



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1 Stange	Porree
2 Scheiben	Gouda
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und teile es in zwei Teile. Erhitze dann eine beschichtete Pfanne, gebe die Hälfte der Butter hinzu und brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an.
2. Wasche dann den Porree und löse 8 Blätter ab. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, einer Prise Salz und blanchiere den Porree kurz darin an. Nimm ihn dann heraus und lasse ihn abtropfen.
3. Schneide jeweils eine Tasche in das Fleisch, gebe jeweils eine Scheibe Gouda, die Hälfte der Porreeblätter und stecke es mit einem Holzspieß fest.
4. Erhitze dann nochmals die beschichtete Pfanne, gebe die restliche Butter hinzu und brate die Hähnchen-Käse-Päckchen von beiden Seiten kurz an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 375 kcal / **Eiweiß:** 47 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Paprikaschote mit Kirschtomaten und Feta



2 Portionen



50 Minuten

## Zutaten

2	Paprika, gelb
1	Feta
20 g	Kirschtomaten
30 g	Oliven, grün
15 g	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
20 g	Pinienkerne
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche und und schneide den Deckel der Paprika ab und schneide den Feta in zwei Stücke.
2. Lege die Paprika mit der Öffnung nach oben in eine ofenfeste Form. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene des Backofens und backe die Paprika ca. 15 Minuten.
3. Nehme die Paprika heraus, würze die Innenfläche mit Salz und Pfeffer und lege je eine Hälfte der Feta in die Paprikahälfte. Wasche die Tomaten und verteile sie darauf. Backe die Paprika für weitere 15 Minuten im Backofen.
4. Wasche den Schnittlauch und hacke ihn fein. Schäle dann den Knoblauch und hacke ihn klein.
5. Streue den Schnittlauch, den Knoblauch zusammen mit den Oliven und den Pinienkerne über die Paprika. Würze es mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 334 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 26 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Feta-Salat mit Gurke und Tomate



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

1	Salatgurke
2	Tomaten
200 g	Feta
8 Stiele	Basilikum
10 ml	Weißweinessig
10 ml	Natives Olivenöl
10 ml	Wasser
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche und schneide die Gurke sowie die Tomaten klein. Schneide den Feta in kleine Würfel. Wasche den Basilikum, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke ihn fein.
2. Vermische dann das Öl mit dem Essig und dem Wasser und würze es mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence.
3. Vermische die Gurken- sowie die Tomatenstücke mit dem Feta und dem Basilikum und verteile das selbstgemachte Dressing darüber.

## Nährwerte

**Kalorien:** 363 kcal / **Eiweiß:** 18 g / **Fett:** 29 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Eiweißbrot mit Salami und Gurke



4 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

4 Scheiben	Eiweißbrot
200 g	Hähnchensalami
1/4	Salatgurke
15 g	Schnittlauch
2	Bio-Hühnereier
100 g	Naturfrischkäse
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch

## Schritte

1. Bestriche das Eiweißbrot mit dem Frischkäse und lege die Salami darauf.
2. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser, gebe die Eier hinzu und koche sie für ca. 8 Minuten. Nimm sie dann heraus, schreke und pelle sie ab und schneide sie in feine Scheiben.
3. Wasche die Gurke und schneide sie in feine Scheiben. Lege die Gurkenscheiben sowie die Eier darauf. Würze mit Salz, Pfeffer und Knoblauch nach.

## Nährwerte

**Kalorien:** 368 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 23 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Champignon-Carpaccio



4 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

400 g	Champignons
100 g	Feldsalat
100 g	Parmesan
8	Cocktailtomaten
10 ml	Zitronensaft
10 g	Bio-Butter
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Champignons und schneide sie in feine Scheiben. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate die Champignons goldbraun an. Nimm sie dann heraus und richte sie fächerartig auf vier Tellern an.
2. Vermische dann den Zitronensaft mit dem Öl und würze es mit Salz und Pfeffer. Beträufele die Selleriescheiben mit 2/3 des selbstgemachten Dressings und lasse alles für ca. 20 Minuten ziehen.
3. Wasche danach den Salat sowie die Tomaten, schneide beides klein und verteile das restliche Dressing darauf.
4. Streue den Parmesan über die Champignonscheiben und richte sie mit dem Salat an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 166 kcal / **Eiweiß:** 13 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 1 g



# Chinakohlsalat mit Hähnchen



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

1	Chinakohl
300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zwiebel
1	Paprika, rot
20 g	Sonnenblumenkerne
10 ml	Natives Olivenöl
10 g	Bio-Butter
10 ml	Weißweinessig
1 Prise	Salz, Pfeffer

## Schritte

1. Wasche den Chinakohl sowie die Paprika und schneide beides klein. Schäle dann die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen.
2. Wasche das Fleisch und schneide es klein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Fleisch hinein und brate es in der Butter von allen Seiten goldbraun an. Würze es zum Schluss mit Salz und Pfeffer.
3. Vermenge das Öl mit dem Essig und dem Wasser und würze es mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Salat und gebe das Fleisch darauf.

## Nährwerte

**Kalorien:** 415 kcal / **Eiweiß:** 44 g / **Fett:** 17 g / **Kohlenhydrate:** 14 g



## Lachsauflauf mit Karotten-Paprika-Gemüse



2 Portionen



45 Minuten

### Zutaten

300 g	Lachsfilet
1	Paprika, rot
1	Kohlrabi
100 ml	saure Sahne
10 ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

### Schritte

1. Wasche den Fisch und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Wasche die Paprika, schäle die Kohlrabi und schneide beides klein. Gebe zuerst den Fisch und dann das Gemüse in eine Auflaufform.
2. Würze die Sahne mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence und gieße es über den Auflauf.
3. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor, schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene und gare den Auflauf für ca. 30 Minuten.

### Nährwerte

**Kalorien:** 364 kcal / **Eiweiß:** 35 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 12 g



# Frischer Salat mit Walnüssen



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

1 Kopf	Endiviensalat
1 Kopf	Blattsalat
1/2	Apfel
30 g	Walnusskerne
10 ml	Weißweinessig
5 g	Honig
5 g	Senf
50 g	Parmesan
10 g	Bio-Kokosöl
1 Prise	Salz, Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Salate und schneide sie klein. Wasche dann den Apfel und schneide ihn in kleine Würfel.
2. Vermenge anschließend den Essig mit dem Senf, dem Honig, dem Öl sowie dem Wasser und würze es mit Salz und Pfeffer.
3. Hacke die Walnüsse klein und verteile diese zusammen mit den Apfelstücken auf dem Salat. Gebe das selbstgemachte Dressing darauf und streue den Parmesan darüber.

## Nährwerte

**Kalorien:** 391 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 23 g / **Kohlenhydrate:** 22 g



# Rucola mit Parmesan



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

200 g	Rucola
25 g	Schnittlauch
25 g	Basilikum
1	Paprika, gelb
1	Knoblauchzehe
100 g	Parmesan
10 ml	Balsamico
5 g	Senf
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Paprika sowie den Salat und schneide die Paprika in kleine Stücke. Wasche das Basilikum zusammen mit dem Schnittlauch, ziehe den Basilikum von den Stielen ab und hacke beides klein.
2. Vermische das Öl mit dem Essig und dem Senf und würze es mit Salz und Pfeffer. Schäle den Knoblauch, hacke ihn fein und gebe ihn zu dem Dressing.
3. Verteile das selbstgemachte Dressing auf dem Salat und stelle es für ca. 15 Minuten kalt. Verteile dann den Parmesan darüber.

## Nährwerte

**Kalorien:** 320 kcal / **Eiweiß:** 20 g / **Fett:** 21 g / **Kohlenhydrate:** 9 g



# Schmorhähnchen mit Karotten



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Karotte
50 g	Speckwürfel
15 g	Petersilie
100 ml	Gemüsebrühe
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es in kleine Stücke. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an. Nimm es dann heraus und stelle es warm. Gebe den Speck hinein und brate ihn kurz an.
2. Schäle die Karotte und schneide sie klein. Gebe das Fleisch zusammen mit dem Speck und den Karottenwürfeln in eine Auflaufform. Gieße die Gemüsebrühe darüber.
3. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein. Verteile die Petersilie über den Rest.
4. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene des Backofens und backe alles für ca. 30 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 287 kcal / **Eiweiß:** 41 g / **Fett:** 11 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# Blumenkohlcurry mit Kräutern



4 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

1	Blumenkohl
25 g	Frühlingszwiebeln
25 g	Koriander
100 ml	saure Sahne
300 ml	Gemüsebrühe
20 g	Pinienkerne
30 g	Parmesan
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer, Curry

## Schritte

1. Wasche den Blumenkohl und schneide ihn in kleine Röschen. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser und einer Prise Salz und koche den Blumenkohl für ca. 15 Minuten. Nimm ihn dann heraus und lasse ihn abtropfen.
2. Wasche die Frühlingszwiebel und schneide sie in 3 cm lange Streifen. Wasche dann den Koriander und hacke es fein.
3. Erhitze dann einen Topf, gebe die Butter zusammen mit der Sahne und der Brühe hinzu, bringe alles zum Kochen und würze es mit Salz, Pfeffer und Curry.
4. Gebe dann die Frühlingszwiebeln sowie die Tomaten hinzu und lasse es für ca. 5 Minuten köcheln. Gebe dann den Blumenkohl hinzu und lasse alles noch ein wenig ziehen. Streue abschließend den Parmesan darüber.

## Nährwerte

**Kalorien:** 189 kcal / **Eiweiß:** 9 g / **Fett:** 12 g / **Kohlenhydrate:** 7 g



# Pute mit Steinpilzen und Zwiebeln



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Putenbrustfilet
1	Zwiebel
200 g	Steinpilze
300 ml	Gemüsebrühe
20 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen. Wasche und schneide die Steinpilze klein.
2. Wasche danach das Fleisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch darin an. Füge die Zwiebel sowie die Steinpilze hinzu, brate sie mit an und würze alles mit Salz und Pfeffer.
3. Lösche alles mit der Gemüsebrühe ab, koche es auf und würze es mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence.

## Nährwerte

**Kalorien:** 283 kcal / **Eiweiß:** 43 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 3 g



# Hähnchenfilet mit Oliven-Füllung



2 Portionen



50 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
6	Oliven, schwarz
20 g	Pinienkerne
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide waagrecht eine Tasche hinein. Würze es von innen und außen mit Salz und Pfeffer.
2. Schneide die Oliven in feine Scheiben, vermenge diese zusammen mit den Pinienkernen, befülle das Fleisch mit der Masse und stecke es mit den Holzspießen fest.
3. Gebe etwas Backpapier auf ein Backblech und setze die Fleischtaschen darauf. Erhitze währenddessen den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze oder 180 Grad Umluft und gare das Fleisch für ca. 40 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 247 kcal / **Eiweiß:** 38 g / **Fett:** 10 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Paprikaschote mit Frischkäsefüllung



2 Portion



50 Minuten

## Zutaten

2	Paprika, rot
200 g	Kräuterfrischkäse
15 g	Schnittlauch
1	Knoblauchzehe
20 g	Pinienkerne
80 g	Gouda, gerieben
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche und und schneide den Deckel der Paprika ab. Lege die Paprika mit der Öffnung nach oben in eine ofenfeste Form. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene des Backofens und backe die Paprika ca. 15 Minuten.
2. Nehme die Paprika heraus, würze die Innenfläche mit Salz sowie Pfeffer und gebe die Hälfte des Frischkäses in die Paprikahälfte. Backe die Paprika für weitere 15 Minuten im Backofen.
3. Wasche den Schnittlauch und hacke ihn fein. Schäle dann den Knoblauch und hacke ihn klein.
4. Streue den Schnittlauch, den Knoblauch zusammen mit den Oliven und den Pinienkerne über die Paprika. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

## Nährwerte

**Kalorien:** 468 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 35 g / **Kohlenhydrate:** 14 g



# Lachsauflauf mit Zucchini-Gemüse



2 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

300 g	Lachsfilet
1	Zucchini
100 g	saure Sahne
5 ml	Zitronensaft
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche den Fisch und würze ihn mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft. Wasche die Zucchini und schneide sie in Scheiben. Gebe zuerst den Fisch und dann die Zucchini in eine Auflaufform.
2. Würze die saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence und gieße sie über den Auflauf.
3. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor, schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene und gare den Auflauf für ca. 30 Minuten.

## Nährwerte

**Kalorien:** 328 kcal / **Eiweiß:** 35 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 6 g



# Hähnchen mit Karotten-Zucchini-Salat



2 Portionen



35 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zucchini
1	Karotte
10 g	Bio-Butter
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Pinienkerne
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es klein. Erhitze dann eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch goldbraun an.
2. Wasche dann die Zucchini und schneide sie in feine Scheiben. Schäle die Karotte und schneide sie in kleine Stücke. Erhitze einen Topf, gebe die Gemüsebrühe hinein und gare das Gemüse für ca. 15 Minuten.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, gebe die Pinienkerne hinein und röste diese goldbraun an. Vermenge das Gemüse mit den Pinienkernen. Richte das Fleisch mit dem Gemüsesalat an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 403 kcal / **Eiweiß:** 45 g / **Fett:** 19 g / **Kohlenhydrate:** 11 g



# Chili Con Carne



4 Portionen



45 Minuten

## Zutaten

600 g	Rinderhackfleisch
1	Zwiebel
150 g	Mais
200 g	Kidney-Bohnen
250 ml	passierte Tomaten
15 g	Petersilie
200 g	saure Sahne
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Steviapulver, Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinein und brate die Zwiebel zusammen mit dem Fleisch krümelig an.
2. Gebe dann die passierten Tomaten hinzu, lasse alles ziehen und würze das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence. Wasche dann die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab und hacke sie fein.
3. Gebe die Petersilie zusammen mit dem Mais und den Bohnen zu dem Fleisch und lasse alles für ca. 15 Minuten ziehen.
4. Gebe dann die saure Sahne hinzu, vermische alles ordentlich miteinander und würze es nochmals mit Salz, Pfeffer sowie etwas Steviapulver.

## Nährwerte

**Kalorien:** 503 kcal / **Eiweiß:** 40 g / **Fett:** 29 g / **Kohlenhydrate:** 18 g



# Hähnchen-Pilz-Geschnetzeltes



2 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
1/2	Paprika, rot
1/2	Paprika, gelb
1/2	Paprika, grün
100 g	Champignons
1	Frühlingszwiebel
250 ml	Gemüsebrühe
50 ml	saure Sahne
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es klein. Wasche die Champignons, die Paprika sowie die Frühlingszwiebeln und schneide alles in kleine Stücke.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinein, brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an und nimm es dann heraus. Gebe die Champignons sowie die Paprika hinein und brate sie von allen Seiten goldbraun an.
3. Lösche das Gemüse mit der Gemüsebrühe sowie der sauren Sahne ab und würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Gebe dann das Fleisch und die Frühlingszwiebeln hinzu und lasse alles für ca. 10 Minuten ziehen.

## Nährwerte

**Kalorien:** 286 kcal / **Eiweiß:** 40 g / **Fett:** 9 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



## Rucolasalat mit Feta und Pinienkernen



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

200 g	Rucola
5	Kirschtomaten
200 g	Feta
20 g	Pinienkerne
10 ml	Weißweinessig
10 ml	Wasser
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

### Schritte

1. Wasche den Rucola sowie die Tomaten und schneide diese in zwei Hälften. Vermenge beides miteinander. Schneide den Feta in kleine Stücke und verteile ihn auf dem Salat.
2. Vermenge das Öl mit dem Essig und dem Wasser und würze es mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence. Verteile das selbstgemachte Dressing über den Salat.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, röste die Pinienkerne darin an und verteile diese über den Salat.

### Nährwerte

**Kalorien:** 422 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 35 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



## Schmorhähnchen mit mediterranem Gemüse



2 Portionen



45 Minuten

### Zutaten

600 g	Hähnchenbrustfilet
1	Zucchini
1	Aubergine
1	Paprika, rot
100 g	Speckwürfel
15 g	Petersilie
200 ml	Gemüsebrühe
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

### Schritte

1. Wasche das Fleisch und schneide es in kleine Stücke. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an. Nimm es dann heraus und stelle es warm. Gebe den Speck hinein und brate ihn kurz an.
2. Wasche die Zucchini, die Aubergine sowie die Paprika. Gebe das Fleisch zusammen mit dem Speck und der Zucchini, der Paprika sowie der Aubergine in eine Auflaufform. Gieße die Gemüsebrühe darüber.
3. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab und hacke sie fein. Verteile die Petersilie über den Rest.
4. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor. Schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene des Backofens und backe alles für ca. 30 Minuten.

### Nährwerte

**Kalorien:** 607 kcal / **Eiweiß:** 87 g / **Fett:** 20 g / **Kohlenhydrate:** 16 g



## Pangasius mit Tomaten und Pinienkernen



2 Portionen



35 Minuten

### Zutaten

300 g	Pangasiusfilet
4	Kirschtomaten
20 g	Pinienkerne
10 g	Bio-Butter
150 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Steviapulver, Salz, Pfeffer

### Schritte

1. Wasche den Fisch, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinein und brate den Fisch darin goldbraun an. Würze ihn dann mit Salz und Pfeffer und nehme ihn dann heraus.
2. Gebe die Tomaten in die beschichtete Pfanne, brate diese solange an bis sie aufplatzen, nehme sie dann heraus.
3. Gebe dann die Pinienkerne in die beschichtete Pfanne und brate diese goldbraun an.
4. Wasche die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab und hacke diese fein. Verteile die Tomaten, die Pinienkerne sowie die Petersilie über den Fisch.

### Nährwerte

**Kalorien:** 211 kcal / **Eiweiß:** 25 g / **Fett:** 11 g / **Kohlenhydrate:** 2 g



# Feta-Oliven-Salat



2 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

1/2	Salatgurke
15 g	Dill
6	Oliven, schwarz
200 g	Feta
10 ml	Weißweinessig
10 ml	Wasser
10 ml	Leinöl
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche die Gurke und schneide diese in feine Scheiben.  
Wasche den Dill, ziehe ihn von den Stielen und hacke ihn fein.
2. Schneide die Oliven in feine Scheiben, schneide den Feta in kleine Würfel und gebe ihn zu dem Rest.
3. Vermenge das Öl mit dem Wasser sowie dem Essig, würze es mit Salz, Pfeffer sowie Kräutern der Provence und verteile es über den Salat.

## Nährwerte

**Kalorien:** 367 kcal / **Eiweiß:** 17 g / **Fett:** 31 g / **Kohlenhydrate:** 4 g



# Erbsensuppe mit Kasseler



4 Portionen



40 Minuten

## Zutaten

150 g	Erbsen
300 g	Kasseler
1	Karotte
1	Porree
1	Zwiebel
15 g	Majoran
3	Lorbeerblätter
2	Krakauer
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel und schneide diese in kleine Würfel. Erhitze einen Topf, gebe die Butter hinzu und dünste die Zwiebel darin an. Gebe die Brühe hinzu und lösche es damit ab.
2. Wasche das Fleisch, schneide es in kleine Stücke, gebe diese zusammen mit den Erbsen hinzu und lasse alles für ca. 60 Minuten ziehen.
3. Wasche dann den Majoran, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke diesen fein. Schäle die Karotte und schneide sie klein. Wasche den Porree und schneide ihn in feine Ringe. Gebe das Gemüse 30 Minuten vor Garzeiten in die Brühe und lasse es mitgaren.
4. Schneide die Krakauer in kleine Stücke, gebe sie in die Suppe, lasse sie mitziehen und würze alles mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 406 kcal / **Eiweiß:** 28 g / **Fett:** 26 g / **Kohlenhydrate:** 12 g



# Warmer Champignonauflauf



4 Portionen



50 Minuten

## Zutaten

600 g	Putenbrustfilet
400 g	Champignons
100 g	Speckwürfel
1	Zwiebel
200 g	Schmand
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Emmentaler
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche das Fleisch, schneide es in kleine Stücke, erhitze eine beschichtete Pfanne und brate das Fleisch kurz an. Würze es dann mit Salz und Pfeffer. Wasche die Champignons und schneide sie in feine Scheiben.
2. Schäle die Zwiebel und schneide diese in feine Würfel. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und brate den Speck darin an. Gebe dann die Zwiebel hinzu und lasse diese kurz mitziehen.
3. Gebe dann den Schmand hinzu und lasse alles aufkochen. Füge die Champignons zusammen mit der Hälfte des Emmentalers hinzu. Würze mit Salz und Pfeffer nach.
4. Gebe das Fleisch zusammen mit dem Pilzragout in eine Auflaufform und streue die andere Hälfte des Emmentalers darüber.
5. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor und backe den Auflauf für ca. 15 Minuten auf.

## Nährwerte

**Kalorien:** 501 kcal / **Eiweiß:** 54 g / **Fett:** 30 g / **Kohlenhydrate:** 5 g



# Spinatsalat mit Avocado



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

100 g	Blattspinat
1/2	Avocado
15 g	Radieschen
1	Zwiebel
15 g	Schnittlauch
200 g	Magerquark
10 ml	Zitronensaft
5 g	Zitronenschale
5 g	Honig
1 Prise	Salz, Pfeffer, Kräuter

## Schritte

1. Wasche den Spinat und schneide diesen klein. Schäle dann die Zwiebel und hacke sie fein. Wasche dann den Schnittlauch und schneide in feine Röllchen. Wasche die Radieschen und schneide sie in feine Stifte.
2. Vermenge den Quark mit dem Zitronensaft, der Zitronenschale, dem Honig und würze es mit Salz und Pfeffer. Vermenge den Spinat mit dem Schnittlauch, der Zwiebel sowie den Radieschen.
3. Schäle die Avocado, halbiere diese, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in dünne Spalten. Vermenge es mit dem Spinat, gebe das restliche Gemüse darüber und verteile das selbstgemachte Dressing darüber.

## Nährwerte

**Kalorien:** 201 kcal / **Eiweiß:** 16 g / **Fett:** 9 g / **Kohlenhydrate:** 12 g



# Papaya-Mozzarella Carpaccio



2 Portionen



25 Minuten

## Zutaten

1/2	Papaya
1	Mozzarella
1	Chilischote
2 Scheiben	Eiweißbrot
2 Stiele	Basilikum
5 g	Chilipulver
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Schneide den Mozzarella in dünne Scheiben. Schäle die Papaya, halbiere diese, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in dünne Scheiben.
2. Schneide die Chilischote in feine Streifen. Wasche die Minze, ziehe diese von den Stielen ab und hacke diese fein.
3. Richte die Papaya- und Mozzarellascheiben abwechselnd an und streue die Chilischote darüber. Vermenge das Olivenöl mit dem Chiliöl, würze es mit Salz und Pfeffer und verteile die
4. selbstgemachte Vinaigrette.
5. Richte das Carpaccio mit dem Brot.

## Nährwerte

**Kalorien:** 377 kcal / **Eiweiß:** 23 g / **Fett:** 25 g / **Kohlenhydrate:** 13 g



# Tomaten-Curry mit Mozzarella



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

125 g	Mini-Mozzarella
2 Scheiben	Eiweißbrot
300 g	passierte Tomaten
2	Zwiebeln
1 Knolle	Sellerie
10 g	Currypulver
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer, Steviapulver

## Schritte

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in zwei Scheiben. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und dünste die Zwiebeln für ca. 5 Minuten an.
2. Schäle den Sellerie, schneide diesen klein, gebe ihn zu den Zwiebeln und würze alles mit Salz und Pfeffer.
3. Heize den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze oder 120 Grad Umluft, gebe das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, schiebe es auf die mittlere Schiene und backe das Brot für ca. 5 Minuten.
4. Vermenge die passierten Tomaten mit dem Mozzarella, gebe das Selleriegemüse hinzu und streue den Curry darüber. Lasse alles für weitere 5 Minuten ziehen und würze es mit Salz, Pfeffer sowie etwas Steviapulver.
5. Schneide das Brot in feine Streifen und richte es mit dem selbstgemachten Curry an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 412 kcal / **Eiweiß:** 26 g / **Fett:** 24 g / **Kohlenhydrate:** 18 g



# Hähnchenfilet mit Tsatsiki



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

300 g	Hähnchenbrustfilet
300 g	Magerquark
2	Knoblauchzehen
1/2	Salatgurke
10 g	Bio-Butter
10 ml	Natives Olivenöl
1 Prise	Salz und Pfeffer

## Schritte

1. Wasche die Gurke und raspele sie in feine Scheiben. Schäle die Knoblauchzehen und hacke diese fein. Vermenge den Quark mit dem Öl und gebe das Gemüse hinzu. Würze alles mit Salz und Pfeffer und lasse es etwas ziehen.
2. Wasche das Fleisch, schneide es in kleine Stücke, erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch von allen Seiten goldbraun an.
3. Richte das Fleisch mit dem selbstgemachten Tsatsiki an.

## Nährwerte

**Kalorien:** 354 kcal / **Eiweiß:** 54 g / **Fett:** 11 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



## Kabeljau mit Zucchini-Karotten-Gemüse



2 Portionen



30 Minuten

### Zutaten

300 g	Kabeljaufilet
1	Zucchini
1	Karotte
10 g	Bio-Butter
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Pinienkerne
1 Prise	Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter

### Schritte

1. Wasche den Fisch und schneide ihn klein. Erhitze dann eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate den Fisch goldbraun an.
2. Wasche dann die Zucchini und schneide sie in feine Scheiben. Schäle die Karotte und schneide sie in kleine Stücke. Erhitze einen Topf, gebe die Gemüsebrühe hinein und gare das Gemüse für ca. 15 Minuten.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett, gebe die Pinienkerne hinein und röste diese goldbraun an. Vermenge das Gemüse mit den Pinienkerne.
4. Richte den Fisch mit dem Gemüsesalat an.

### Nährwerte

**Kalorien:** 373 kcal / **Eiweiß:** 41 g / **Fett:** 18 g / **Kohlenhydrate:** 10 g



# Bunter Gemüseeintopf



2 Portionen



60 Minuten

## Zutaten

1	Karotte
1	Steckrübe
1	Zwiebel
1/2	Kohlrabi
1 Stange	Porree
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Crème Fraîche
150 g	Hähnchenbrust-aufschnitt
10 g	Bio-Butter
1 Prise	Salz, Pfeffer

## Schritte

1. Schäle die Karotten, die Steckrübe sowie den Kohlrabi und schneide alles in kleine Würfel. Schäle dann die Zwiebel und hacke sie fein. Wasche den Porree und schneide ihn klein.
2. Erhitze einen Topf, gebe die Butter hinein und dünste die Zwiebel darin glasig an. Gebe das Gemüse hinzu und lasse es kurz mit andünsten. Lösche es mit der Brühe ab und lasse alles zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.
3. Schneide den Hähnchenbrustaufschnitt, schneide ihn klein, gebe ihn in die Suppe und würze alles mit Salz und Pfeffer.

## Nährwerte

**Kalorien:** 352 kcal / **Eiweiß:** 21 g / **Fett:** 21 g / **Kohlenhydrate:** 18 g