

Schnelle

Küche

für

Genießer

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	Seite 3
1. Kapitel Blitzschnelle Salate und Snacks	Seite 4
2. Kapitel 10-Minuten-Nudelküche	Seite 28
3. Kapitel Schnellgerührtes aus Topf und Pfanne.....	Seite 48
Register alphabetisch Rezepte, Stichworte, Zutaten	Seite 74
Rezeptregister nach Points	Seite 78
Impressum	Seite 80

Weight Watchers

Genuss steht für Sie an erster Stelle, aber zum Kochen bleibt oft nicht genügend Zeit? Dann ist dieses Buch genau das Richtige, denn hier finden Sie einfache, unkomplizierte Rezepte, die Lust aufs Kochen machen. Die flotten Rezepte bringen frischen Wind in die Küche und Abwechslung auf den Tisch. Endlich genießen, ohne stundenlang Koch- und Einkaufsstress. Die schnelle Küche schmeckt super und ist so ganz nebenbei noch gesund: Kurze Garzeiten schonen wichtige Inhaltsstoffe und das Gemüse bleibt knackig frisch und aromatisch. Gute Planung spart viel Zeit: Mit einem gut gefüllten Vorratschrank und optimalen Einsatz von Töpfen und Pfanne geht's wie von selbst. Denn Schnelligkeit ist keine Zauberei, sondern machbar und sorgt für mehr Geselligkeit.

In diesem Buch finden Sie raffinierte Koch-Ideen für Salate, Snacks, Nudelgericht und Schnellgerührtes. Die Rezepte sind fix, aber nicht langweilig: raffinierte Zubereitung und abwechslungsreiche Zutaten bringen Pep in die Küche.

KARIBISCHER SALAT

Für 4 Personen:

- 3 rote Zwiebeln
- 800g frischer Spinat
- 4 TL gehackte Erdnüsse
- 2 Scheiben Toastbrot
- 4 EL Saure Sahne
- 4 TL Senf
- 4 TL Zitronensaft
- 4 TL Balsamicoessig
- 200ml Gemüserühe (1 TL Instant)
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2 TL Chilisaucе
- weißer Pfeffer

1. Zwiebeln in Ringe schneiden, Spinat in mundgerechte Stücke zupfen und mit Zwiebeln und Nüssen mischen. Für die Croûtons Toastbrot in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.
2. Sauer Sahne mit Senf, Zitronensaft, Essig und Brühe zu einer glatten Sauce verrühren. Mit Ingwer, Chilisaucе und Pfeffer würzen.
3. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit Croûtons bestreute servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **2 Points**

BOHNENSALAT MIT FEURIGEM DRESSING

Für 4 Personen

- 4 TL Tomatenmark
- 300ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 4 TL Balsamicoessig
- 4 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 2 Msp. Cayennepfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 8 EL Kidneybohnen (Konserve)
- 8 EL weiße Bohnen (Konserve)
- 4 TL Thymian
- 1 Kopf Eisbergsalat

1. Tomatenmark mit Brühe, Essig und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Süßstoff abschmecken.
2. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Beides mit Kidneybohnen, weißen Bohnen, Thymian und Dressing verrühren. Teller mit Salatblättern auslegen und Bohnensalat darauf anrichten.

Zubereitungszeit:
Pro Person:

ca. 10 Minuten
2 Points

WIESENTOAST

Für 4 Personen:

- 4 Lauchzwiebeln
- 4 rote Paprikaschoten
- 600g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 8 EL Balsamicoessig
- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 4 EL gehackte Petersilie
- 8 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 2 Bund Rucola

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Paprikaschoten würfeln und Champignons vierteln. Das Gemüse in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Essig würzen.
2. Toastbrot toasten. Mit einem Teil der Gemüsemischung belegen, mit Petersilie und Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 250°C (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.
3. Rucola mit restlicher Gemüsemischung auf Tellern anrichten und mit überbackenem Toast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 2 Points

POCHIERTES EI AUF SPINAT MIT GORGONZOLA-SAUCE

Für 4 Personen:

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 1 kg frischer Spinat
- Salz
- 180g Sauere Sahne
- 2 kleine Ecken Gorgonzola (60g)
- Pfeffer
- 4 Eier
- Essig

1. Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.
2. Spinat in Salzwasser blanchieren. Saure Sahne erwärmen, Gorgonzola zugeben, unter Rühren darin schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier in siedendem Essigwasser ca. 4 Minuten pochieren, auf den Spinat geben und mit Käsesauce begießen. Mit Toastbrotwürfeln bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 6 Points

Pochieren bedeutet „Garziehen lassen“ d.h. langsames Garen in Flüssigkeit, die das Gargut ganz oder teilweise bedeckt, bei einer Temperatur knapp unterhalb des Siedepunktes. Die Flüssigkeit darf also nicht kochen. Diese Garmethode wird bei empfindlichen Lebensmitteln angewendet, die durch heftiges Kochen zerfallen könnten (z.B. Klöße, Eierspeisen). Und so gelingt es: Bringen Sie Wasser in einem Topf zum Sieden und geben Sie pro Liter Wasser 1 EL Essig zu. Schlagen sie das Ei in eine große Suppenkelle oder in einem Schälchen auf und lassen Sie es in das siedende Wasser gleiten. Nach ca. 4 Minuten nehmen Sie das Ei mit einer Schaumkelle erhaus, lassen es abtropfen und servieren es.

BLATTSALAT MIT AUSTERNPILZEN

Für 4 Personen:

- 3 kleine Zwiebeln
- 4 TL Pflanzenöl
- 250g Austernpilze
- Salz
- weißer Pfeffer
- 400g Kirschtomaten
- 1 Honigmelone
- 1 Kopf Lollo Rosso
- 250g Magermilch-Joghurt
- 100ml Orangensaft, ohne Zucker
- 4 TL Obstessig
- 8 TL Senf
- bunter Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 EL Schnittlauchringe

1. Zwiebeln würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebeln kurz andünsten. Die Austernpilze in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben, ca. 3 Minuten mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kirschtomaten halbieren, Melonekugeln ausstechen und Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten mit Melonenkugeln und Salat vermengen und Pilze mit den Zwiebeln unterheben.
3. Joghurt mit Orangensaft, Essig und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 1,5 Points

BIRNEN-CAMEMBERB-SNACK

Für 4 Personen:

- 120g Camembert (30% Fett i. Tr.)
- 300g Magerquark
- 3 TL gehackte Walnüsse
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 reife Birnen
- 4 TL flüssiger Honig

1. Camembert zerdrücken, mit Quark und gehackten Walnüssen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Vollkornbrot toasten. Birnen halbieren und 4 Hälften in Spalten schneiden. Getoastete Brotscheiben mit Käsecreme bestreichen, mit Birnenspalten belegen und restliche Käsecreme in die übrigen Birnenhälften füllen. Toast und Birnenhälften auf Tellern anrichten, mit Honig beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit:
Pro Person:

ca. 10 Minuten
5,5 Points

MAROKKANISCHER PETERSILIENSALAT

Für 2 Personen:

- 2 Bund glatte Petersilie
- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 4 TL Pflanzenöl
- 4 TL Zitronensaft
- Salz
- grober Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 4 Scheiben Zwiebelbaguettebrot

1. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden und alles mischen.
2. Knoblauchzehe zerdrücken, mit Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit Zwiebelbaguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4 Points

BUNTER MAISSALAT

Für 4 Personen:

- je ½ Kopf Eisbergsalat, Frisée und Lollo Rosso
- 3 kleine Zwiebeln
- 8 Tomaten
- 2 gekochte Eier
- 350g Mais (Konserve)
- 250g fettarmer Joghurt
- 4 EL Saure Sahne
- 1 EL Ketchup
- Knoblauchsatz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 4 EL Schnittlauchringe

1. Salate in mundgerechte Stücke zupfen, Zwiebeln in Ringe, Tomaten in Achtel und Eier in Scheiben schneiden. Alles mit Mais auf einem Teller anrichten.
2. Joghurt, Saure Sahne und Ketchup verrühren, mit Knoblauchsatz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing über den Salat geben, mit Schnittlauchringen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Pro Person 3 Points

SELLERIE-APFEL-SALAT

Für 4 Personen:

- 4 Stangen Bleichsellerie
- 1 Salatgurke
- 4 Äpfel (z.B. Boskop)
- 3 kleine Zwiebeln
- 8 Tomaten
- 4 EL Essig
- 8 TL Pflanzenöl
- 1 EL Dill
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Sellerie und Gurke in Scheiben, Äpfel in Spalten, Zwiebeln in Ringe schneiden und Tomaten achteln. Alles vermengen.

2. Aus Essig, Öl, Dill, Petersilie und Kapern ein Dressing anrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Über den Salat geben und ca. 5 Minuten durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Marinierzeit: 5 Minuten

Pro Person: 2 Points

PFEFFER-MAKRELE AUF SALATBETT

Für 4 Personen:

- 1 ½ Kopf Endiviensalat
- 8 Tomaten
- 4 TL Senf
- 250g fettarmer Joghurt
- 4 TL Weißweinessig
- 2 Msp. Meerrettich
- 4 TL Dill
- Salz
- Grob geschroteter Pfeffer
- 4 TL Essig
- 4 TL Pflanzenöl
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 4 kleine Pfeffer-Makrelenfilets, geräuchert (à 75g)

1. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten achteln und auf Tellern anrichten.

2. Senf mit Joghurt, Essig, Meerrettich und Dill zu einem Joghurt-Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Essig und Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Makrelen mit Joghurt-Dressing auf dem Salat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points

TORTELLINI-SALAT

Für 4 Personen:

- 400g Rote Bete (Konserve)
- 4 Lauchzwiebeln
- 8 EL Rote-Bete-Saft (Konserve)
- 4 TL Pflanzenöl
- 250g fettarmer Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- 6 TL gehackte Walnüsse
- 480g verzehrfertige Tortellini

1. Rote Bete in Streifen schneiden und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden
2. Rote-Bete-Saft, Öl und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Walnüsse zugeben. Tortellini mit Roter Bete, Lauchzwiebeln und Dressing vermischen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points

BANANEN-SCHINKEN-TOAST

Für 4 Personen:

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 4 TL Halbfettmargarine
- bunter Pfeffer
- 2 kleine Bananen
- 8 Scheiben roher Schinken, ohne Fett
- Salz
- 2 TL Currypulver
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 1 Netzmelone
- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 2 T Zitronensaft
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Toastbrot toasten, mit Margarine bestreichen und mit Pfeffer bestreuen Banane längs halbieren und mit Schinken umwickeln.
2. Toastbrot mit Schinken-Banane belegen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und mit Käse bestreuen. Bananen-Schinken-Toast im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.
3. Von der Netzmelone kleine Kugeln ausstechen, Orangen filetieren, Kiwis in Stücke schneiden, Zitronensaft zugeben, alles mit Süßstoff abschmecken und zu den Bananen-Schinken-Toast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

PAPRIKA-CHINAKOHL-SALAT

Für 4 Personen:

- 2 rote und 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Chinakohl
- 250g gemischte Sprossen (z.B. Mungobohnensprossen, Alfalfasprossen, Radieschensprossen)
- 8 EL gehackte Petersilie
- 200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 4 TL Senf
- 8 EL Weißweinessig
- 8 TL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Paprikaschoten in Rauten, Chinakohl in Streifen schneiden und mit Sprossen mischen. Petersilie unterheben.

2. Brühe mit Senf und Essig verrühre, Ölunterschlagen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit Dressing vermengen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 2 Points

MANGO-SPROSSEN-SALAT

Für 4 Personen:

- 1 Blattsalat
- 2 Chicorée
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 kleine frische Mangos (400g)
- 200g frische Sojasprossen
- 8 EL Kresse
- 2 kleine Zwiebeln
- 8 TL Sherry-Essig
- 4 TL Pflanzenöl
- 4 TL Sojasauce
- grob geschroteter Pfeffer

1. Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Chicorée in Blätter teilen, Paprikaschoten in feine Streifen. Mango in dünne Spalten schneiden und alles mit Sojasprossen und Kresse mischen.

2. Zwiebeln fein hacken, mit Essig, Öl und Sojasauce verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 2 Points

KNUSPERBRÖTCHEN MIT BÜFFEL-MOZZARELLA

Für 4 Personen:

- 2 Kugeln Büffel-Mozzarella (ersatzweise Mozzarella)
- 4 Fleischtomaten
- 2 Bund Basilikum
- 4 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Mehrkornbrötchen
- 8 Salatblätter

1. Mozzarella und Tomaten sehr fein Würfeln, Basilikum hacken.
Alles mit Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Brötchen halbieren mit je einem Salatblatt belegen und Mozzarella-Masse darauf verteilen.
Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 6 Points

BUNTE SCHAFKÄSE-CREME

Für 4 Personen:

- 120g Schafkäse (45% Fett i. Tr.)
- 600g Magerquark
- 250g fettarmer Joghurt
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kümmel
- 4 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Schnittlauchringe

1. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark und Joghurt zu einer glatten Creme verrühren.

2. Zwiebeln und Paprikaschoten fein würfeln und Gewürzgurken fein hacken. Alles unter die Käse-Creme rühren, mit Kümmel, Senf und Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person 4,5 Points

ROTE-BETE-SALAT MIT BÄRLAUCHDRESSING

Für 4 Personen:

- 3 EL Rotweinessig
- 4 TL Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
- 2 gehackter Bärlauch (ersatzweise Brunnenkresse)
- 2 Äpfel (z.B. Elstar)
- 400g Rote Bete (Konserve)
- 1 Bund Rucola

1. Essig und Öl verrühren, mit Pfeffer abschmecken, Brühe zugeben und Bärlauch unterrühren.
2. Äpfel würfeln, Rote Bete in Streifen schneiden und mit Rucola auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln, kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **2 Points**

PIZZA-BAGUETTE

Für 4 Personen:

- 4 kleine Zucchini
- 4 Tomaten
- 8 Scheiben Baguettebrot
- 4 EL Tomatenmark
- 4 TL gehacktes Basilikum
- 4 TL Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 4 TL Pizzagewürz
- 1 Blattsalat
- 1 Päckchen Fix für Salatsauce

1. Zucchini und Tomaten in dünne Scheiben schneiden.
2. Baguette toasten. Tomatenmark mit 1 EL Wasser, Basilikum und Petersilie verrühren. Baguette mit Tomatencreme bestreichen, mit Zucchini- und Tomatenscheiben belegen.
3. Baguette mit Käse und Pizzagewürz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.
4. Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Fix für Salat mit 3 EL Wasser zubereiten, über den Salat träufeln und zum Pizza-Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 2,5 Points

FARFALLE MIT KAROTTEN

Für 4 Personen:

- 240g Schmetterlingsnudeln, trocken
- Salz
- 1 kg Karotten
- 4 EL flüssiger Honig
- Pfeffer
- 1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 120g saure Sahne
- 3 TL gehackte Mandeln

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Karotten würfeln, in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und aufkochen lassen. 6 EL Karottenwürfel abnehmen, den Rest pürieren und aufkochen lassen.
3. Karottenwürfel unter die Sauce heben, saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Karottensauce anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points

SPAGHETTI MIT PESTO

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 2 Bund Basilikum
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 TL Olivenöl
- 4 EL geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- 50ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 4 Tomaten
- 4 TL Pflanzenöl
- 4 TL Apfelessig
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Basilikum grob zerkleinern, mit Sonnenblumenkernen, Öl, Parmesan und Gemüsebrühe pürieren. Nach Wunsch mit Salz abschmecken.
3. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Gurke in Scheiben, Paprikaschote in Streifen schneiden und Tomaten in Spalten schneiden. Öl mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen.
Spaghetti mit Pesto vermischen und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 7 Points

BANDNUDELN MIT GEMÜSESTREIFEN

Für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 240g schmale Bandnudeln, trocken
- 4 EL Weinessig
- Salz
- 240g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
- 8 EL Tomatenmark
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Pfeffer

1. Zucchini, Karotten und Lauch mit einem Sparschäler in feine, lange dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

2. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse zugeben und mitgaren.
Tomaten mit Tomatenmark und Öl vermischen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Gemüsenudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

FUSILLI MIT GEMÜSE-KÄSE-SAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Fusilli, trocken
- Salz
- 400g Sellerie
- 400g Champignons
- 3 kleine Zwiebeln
- 400g Lauch
- 400ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 120g saure Sahne
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 4 EL geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)

1. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.
2. Sellerie würfeln, Champignons in Scheiben, Zwiebel in Ringe und Lauch in Streifen schneiden. Zwiebeln, Sellerie und Lauch in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Pilze zugeben, mit Brühe ablöschen und einige Minuten köcheln lassen.
3. Saure Sahne einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Nudeln mit Gemüsesauce anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

SPÄTZLE MIT KRÄUTER- KÄSESAUCE

Für 4 Personen:

- 3 Zwiebeln
- 500ml fettarme Milch
- 120g Edelpilzkäse (45% Fett i. Tr.)
- 500g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 TL Obstessig
- 3 TL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 4 EL gehackte Petersilie
- 4 EL Schnittlauchringe
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 360g Spätzle, verzehrfertig

1. Zwiebeln fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Milch angießen und Käse darin schmelzen.
2. Tomaten in Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und vermengen. Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing zum Salat geben und kurz ziehen lassen.
3. Käsesauce mit Saucenbinder andicken, Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle mit Kräuter-Käsesauce und Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 6 Point

ITALIENISCHE EIERFLOCKEN- SUPPE

Für 4 Personen:

- 2 Liter Gemüsebrühe (8 TL Instant)
- 160g Suppennudeln, trocken
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 200g Mais (Konserve)
- 200g Erbsen (TK)
- 4 TL gehacktes Basilikum

1. Gemüsebrühe aufkochen, Suppennudeln zufügen und ca. 8 Minuten garen.
2. Eier mit Pfeffer und Muskatnuss verquirlen, in die kochende Gemüsebrühe geben und unter Rühren flockig stocken lassen. Mais, Erbsen und Basilikum zugeben, mit Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 5 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	4,5 Points

SPIRALNUDELN MIT PAPRIKA- TOMATENSAUCE

Für 2 Personen:

- 160g Spiralnudeln
- Salz
- 1 rote Chilischote (ersatzweise ½ TL Paprikapulver)
- 1 Stange Lauch
- 4 Schalotten
- 6 Tomaten
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 EL gehackter Thymian
- Pfeffer

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen.
2. Chilischote und Lauch in Ringe, Schalotte und Tomaten in Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Chili und Schalotte in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze fettfrei andünsten. Lauch, Tomaten und Paprika zufügen und ca. 5 Minuten schmoren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Paprika-Tomatensauce servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 5 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	4 Points

BANDNUDELN MIT APFEL-SAUCE

Für 2 Personen:

- 120g Bandnudeln, trocken
- 2 grüne Äpfel (z.B. Golden Delicious)
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL gehacktes Basilikum
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Äpfel würfeln, 6 EL davon abnehmen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und zur Seite stellen. Äpfel mit verbliebenem Zitronensaft in einem Topf erhitzen. Basilikum zugeben und die Sauce pürieren. Restliche Apfelwürfel unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Nudeln mit Apfel-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 3 Points

BUNTER HÜHNERTOPF

Für 4 Personen:

- 4 Lauchzwiebeln
- 8 Karotten
- 4 kleine Stangen Lauch
- 4 kleine Stücke Hühnerbrustfilet, gegart (á 100g)
- 400g frische, grüne Bohnen (ersatzweise Konserve)
- 1,2 Liter Hühnerbrühe (4 TL Instant)
- 150g Suppennudeln, trocken
- Salz
- Pfeffer
- 2 Msp. Safran (ersatzweise Currypulver)
- 4 EL Schnittlauchringe

1. Lauchzwiebeln in Ringe, Karotten in Scheiben sowie Lauch und Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Alles mit grünen Bohnen in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten.

2. Hühnerbrühe angießen, Suppennudeln zugeben und ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4 Points

PASTA MIT ZUCCHINISAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 4 mittelgroße Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 120g saure Sahne
- Pfeffer
- 4 TL gehackte Walnüsse

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Zucchini und Knoblauch würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Brühe angießen, pürieren und einkochen lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Spaghetti mit gehackten Walnüssen vermischen und mit Zucchini-sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points

NUDELN MIT RINDFLEISCHSAUCE

Für Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 3 kleine Zwiebeln
- 400g Sellerie
- 4 Karotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 600g stückige Tomaten (Konserven)
- 4 EL Tomatenmark
- 200g Rinderbraten, mager, gegart
- Pfeffer
- 4 TL gemischte italienische Kräuter
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- einige Blätter frische Petersilie

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Zwiebeln, Sellerie und Karotten würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, Tomaten mit Tomatenmark zugeben.
Rinderbraten würfeln, in die Sauce geben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und gemischten Kräutern pikant abschmecken.
3. Nudeln mit Fleischsauce anrichten, mit Käse bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points

GEMISCHTE GEMÜSE-NUDELSUPPE

Für 4 Personen:

- 300g Broccoli
- 4 Karotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 80g Suppennudeln, trocken (Muschelnudeln)
- 200g grüne Bohnen
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Broccoli in kleine Röschen teilen, Karotten in feine Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Gemüsebrühe aufkochen, Suppennudeln hineingeben und ca. 4 Minuten köcheln lassen.
2. Broccoli, Karotten, Lauchzwiebeln und Bohnen zugeben und die Suppe ca. 5 weitere Minuten garen. Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 1 Point

KÄSE-WIRSING-MAKKARONI

Für 4 Personen:

- 240g Makkaroni, trocken
- Salz
- 4 Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Wirsing
- 480g Tatar
- 200ml Fleischbrühe (1 TL Instant)
- 100g Schmelzkäse (25% Fett i. Tr.)
- Pfeffer
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss

1. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch und Zwiebel würfeln, Wirsing in Streifen schneiden.
3. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Tatar zufügen und krümelig durchbraten. Wirsing und Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen, Schmelzkäse einrühren und ca. 8 Minuten garen. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Makkaroni mit Käse-Wirsing-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 6 Points

SPAGHETTI IN TOMATEN- LACHSSAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 Scheiben geräucherter Lachs (á 60g)
- 4 EL Zitronensaft
- 400g Kirschtomaten
- 120g saure Sahne
- 4 TL gehackter Dill
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Zwiebeln würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Lachs in Würfel schneiden, zugeben und mit Zitronensaft beträufeln. Kirschtomaten halbieren, nach ca. 5 Minuten zum Fisch geben und kurz mitdünsten.
3. Saure Sahne zugeben und mit Dill, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Spaghetti mit Tomaten-Lachssauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 6 Points

ZUCCHINI-TOPF

Für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 4 Zucchini
- 400g Schweinefleisch, mager, gegart
- 100ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 4 TL italiensiche Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1kg gekochte Kartoffeln

1. Zwiebeln fein hacken, Zucchini halbieren, in Streifen schneiden
und Fleisch w. 8626Seis5(n Streifen schn5fen schneiden)TjETEMC /P 4Mise gigekot

GEFLÜGELWURST-PFANNE

Für 4 Personen:

- 4 Fleischtomaten
- 6 Schalotten
- 4 gelbe Paprikaschoten
- 400g Geflügelwurst, kalorienreduziert
- 600g grüne Bohnen (Konserve)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Kräutersalz
- bunter Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot

1. Fleischtomaten und Schalotten würfeln, Paprikaschoten in schmale Streifen und Geflügelwurst in Scheiben schneiden.
2. Schalottenwürfel und Wurstscheiben in einer beschichteten Pfanne abraten. Tomatenwürfel und Paprikastreifen zugeben und mitdünsten. Grüne Bohnen und geschälte Tomaten zugeben, mit erhitzen, alles mit Kräutersalz und buntem Pfeffer abschmecken. Geflügelwurst-Pfanne mit Vollkorntoast servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Pro Person:	6 Points

KNACKIGE SAUERKRAUT-PFANNE MIT ANANAS

Für 4 Personen:

- 500g Sauerkraut
- 400g Ananas (Konserve ohne Zucker)
- 4 Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 TL Pflanzenöl
- 480g Zartweizen, verzehrfertig
(ersatzweise 320g gegarter Reis)
- 2 TL geriebener Ingwer
- 400ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Sauerkraut abtropfen lassen, Ananas, Zwiebeln und Chilischote Würfeln, Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
2. Zartweizen, Sauerkraut, Ananaswürfel, Paprikastreifen, Ingwer und Chilischotenwürfel zugeben und mitdünsten, Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 2,5 Points

KARIBISCHE BANANEN-SUPPE

Für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- ½ rote Chilischote
- 2 kleine Bananen
- 200ml Orangensaft, ohne Zucker
- 1 TL abgeriebene, unbehandelte Orangeschale
- 400ml Gemüsebrühe (1 ½ TL Instant)
- 80ml Ketchup
- 2 TL Kokosraspel

1. Schalotten fein würfeln, Chilischote in dünne Streifen und Banane in Scheiben schneiden. Schalotten und Chilistreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Orangensaft, Orangeschale und Brühe zugeben und Ketchup einrühren. von den Bananenscheiben bis auf ca. 6 Scheiben alle zugeben und pürieren.
2. Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten restliche Bananenscheiben darin wenden und die Suppe damit garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

LEICHTES PFANNEN-GEMÜSE

Für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Kohlrabi
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 8 Salbeiblätter
- Salz
- weißer Pfeffer

1. Zucchini und Karotten in Scheiben, Kohlrabi in Stifte, Paprikaschoten in Streifen und Knoblauchzehen in Würfel schneiden.
Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Minuten dünsten und mit Balsamicoessig ablöschen.
2. Petersilie, Basilikum und Salbei fein hacken, zum Pfannen-Gemüse Geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 1 Point

SCHWEINESCHNITZEL MIT GEMÜSE

Für 4 Personen:

- 6 Stangen Bleichsellerie
- 4 rote Paprikaschoten
- 4 Schweineschnitzel (600g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 2 TL Pflanzenöl
- 100ml trockner Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 150ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- Cayennepfeffer
- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

1. Sellerie in Stücke und Paprika in schmale Streifen schneiden. Schnitzel flach klopfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten und warm stellen.
2. Sellerie und Paprika in der gleichen Pfanne ca. 4 – 5 Minuten andünsten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, Sauce einkochen lassen und mit Cayennepfeffer abschmecken. Schnitzel mit Paprikagemüse und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 10 Minuten
Garzeit:	ca. 15 Minuten
Pro Person:	5 Points

TORTILLA MIT TOMATEN

Für 1 Person:

- 1 Zwiebel
- 2 gekochte Kartoffeln
- 100g Kirschtomaten
- 1 Ei
- 125ml fettarme Milch
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 EL Schnittlauchringe
- 1 EL Petersilie
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Saure Sahne

1. Zwiebel in Ringe, Kartoffeln in Scheiben schneiden und Tomaten Halbieren. Ei mit Milch verquirlen, Mehl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
2. Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Kartoffelscheiben, Tomaten, Schnittlauch und Petersilie hinzugeben, mit Ei-Masse übergießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen.
3. Salatgurke längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel fein würfeln, mit Saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben mit dem Dressing verrühren. Tortilla mit Gurkensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

HÄHNCHEN-SPIESSE AUF CURRY-REIS

Für 4 Personen:

- 240g Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Pflanzenöl
- 16 Kirschtomaten
- 1 Kugel Mozzarella
- 2 grüne Paprikaschoten
- 16 Perlzweibeln
- 8 Holzspieße
- 320g gegarter Reis
- 2 TL Currypulver

1. Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in eine beschichteten Pfanne erhitzen und Hähnchen-Würfel darin ca. 8 Minuten braten.
2. Kirschtomaten halbieren, Mozzarella würfeln, Paprikaschoten in grobe Rauten schneiden. Alles mit den abgetropften Perlzweibeln und den Hähnchenwürfeln auf Holzspieße reihen.
3. Reis in der gleichen Pfanne erhitzen und mit Currypulver bestäuben, Spieße auf den Curryreis setzten, kurz erwärmen und alles zusammen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person:

5 Points

LIMETTEN-KALBSSCHNITZEL

Für 4 Personen:

- 2 Limetten (ersatzweise Zitronen)
- 4 dünne Scheiben Kalbsschnitzel (500g)
- 6 TL Limettensaft
- 2 Eier
- 3 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL saure Sahne
- 4 EL Mehl
- 2 TL Pflanzenöl
- 500g Broccoli
- 1 EL gehackte Petersilie
- 200g gegarten Basmati-Reis

1. Limetten in dünne Scheiben schneiden. Schnitzel flach klopfen und mit Limettensaft beträufeln. Eier mit Senf, Salz, Pfeffer, saurer Sahne und 3 EL Mehl verquirlen. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann von beiden Seiten durch die Eier-Panade ziehen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel von beiden Seiten braten, herausnehmen und warm stellen. Bratensaft mit Limettenscheiben aufkochen und bei milder Hitze etwas einkochen.
3. Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Petersilie unter den Reis rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limettenscheiben auf die Schnitzel geben und mit Broccoli und Petersilien-Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person:

5 Points

ZUCCHINI-CREMESUPPE **MIT CROÛTONS**

Für 4 Personen :

- 4 Zucchini
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1,2 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 2 Zweige Thymian
- 8 EL Saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

1. Zucchini in Scheiben, Schalotten und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Zucchinscheiben zufügen, mitdünsten, Gemüsebrühe zugeben, kurz aufkochen und alles pürieren.

2. Thymian fein hacken und einen kleinen Teil zur Dekoration beiseite stellen. Suppe mit Saurer Sahne, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Croûtons Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Zucchini-Cremesuppe mit restlichem Thymian und Croûtons bestreut servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Garzeit:

ca. 10 Minuten

Pro Person:

2 Points

INGWER-OMELETTE MIT CHINAGEMÜSE

Für 2 Personen:

- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- 250ml fettarme Milch
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 200g Chinakohl
- 200g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln
- 200g Sprossen (z.B. Sojasprossen)
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL 5-Gewürze-Pulver

1. Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und etwas quellen lassen.
2. Chinakohl in Streifen, Champignons in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Chinakohl, Champignons und Sprossen zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Chinagemüse mit Sojasauce, 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
3. Brat-Folie in der Pfanne erhitzen und aus der Ei-Masse zwei Omelettes von beiden Seiten goldgelb backen. Omelettes auf zwei Teller geben, Gemüse darauf verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

PUTE MIT BROCCOLI- KAROTTENGEMÜSE

Für 4 Personen:

- 4 Putenschnitzel (480g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Bund Karotten
- 500g Broccoli
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Currypulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- 480g Kartoffelpüree/-stock, verzehrfertig
- 3 TL Mandelblätter

1. Putenschnitzel in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.
2. Karotten in dünne Scheiben schneiden, Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Karottenscheiben darin dünsten, Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Broccoli zugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und gehackter Petersilie abschmecken.
3. Putenschnitzel mit Gemüse und Kartoffelpüree anrichten und Mit Mandelblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 5 Minuten

Garzeit:

ca. 15 Minuten

Pro Person:

4,5 Points

SCHELLFISCH MIT FENCHELGEMÜSE

Für 4 Personen:

- 4 Fenchelknollen
- 6 kleine rote Zwiebeln
- Salz
- 1 TL Pflanzenöl
- 600ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 600g Schellfisch
- 4 TL Tomatenmark
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

1. Fenchel und Zwiebeln achteln. Fenchel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten, Fenchel zugeben, die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Dill fein hacken und zugeben.
2. Fischfilet mit verbliebenem Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern, in einer beschichteten Pfanne fettfrei von beiden Seiten anbraten und restliche Gemüsebrühe angießen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Fischsud aufkochen, Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff kräftig würzen und mit Saucenbinder binden. Fischfilet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln anrichten.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit:

ca. 20 Minuten

Pro Person:

3,5 Points

LACHSSTREIFEN MIT LAUCHZWIEBELN

Für 4 Personen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengrasstängel (ersatzweise Zitronenmelisse)
- 200g Zuckererbsenschoten
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Sojasauce
- ½ TL Sambal Oelek
- 250g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 360g gegarter Reis
- 4 TL gehackter Koriander

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, Zitronengras in feine Stücke schneiden und zerstoßen. Lauchzwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, Knoblauch und Zitronengras zugeben und mitdünsten.
2. Zuckererbsenschoten diagonal halbieren, in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sojasauce ablöschen und Sambal Oelek unterrühren.
3. Lachsfilet in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft säuern, salzen pfeffern und zum gedünsteten Gemüse geben. Zugedeckt wenige Minuten gar ziehen lassen. Reis mit Koriander

Pro Person:

4,5 Points

GEMÜSEPFANNKUCHEN

Für 2 Personen:

- 6 EL Vollkornmehl (Type 1080)
- 2 Eier
- 250ml fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 kleiner Zwiebeln
- je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote
- ½ Chinakohl
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Oregano

1. Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer Würzen und etwas quellen lassen.

2. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschoten und Chinakohl in Streifen schneiden. Zwiebelringe und Paprikastreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, Chinakohlstreifen zugeben und ca. 3 Minuten mitgaren. Gemüse mit Sojasauce, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 2 Pfannkuchen darauf von beiden Seiten goldgelb backen. Pfannkuchen auf Teller geben, Gemüse darauf verteilen, zur Hälfte umklappen und servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten

Garzeit:

ca. 15 Minuten

Pro Person:

4,5 Points

SCHNELLE REISPFANNE

Für 4 Personen

- 480g gegarter Basmati-Reis
- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 200g Mais (Konserve)
- 200g Erbsen (TK)
- 2 Becher Magermilch-Joghurt (à 150g)
- 1 ½ TL Kurkuma (ersatzweise Currypulver)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL gehackte Petersilie

1. Reis in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, Paprika-Schoten würfeln, mit Mais und Erbsen zu dem Reis geben Und kurz mitdünsten.
2. Joghurt mit Kurkuma, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Reispfanne auf Teller anrichten, Joghurt-Sauce darüber Geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE MIT KOKOS

Für 4 Personen:

- 480g Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Chinakohl
- 4 rote Paprikaschoten
- 200ml Kokosnussmilch
zum Kochen, Konzentrat
- 2 EL heller Saucenbinder
(Instantpulver)
- Salz
- Cayennepfeffer
- Currypulver
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Kardamom

1. Hähnchenbrustfilets in feine Streifen schneiden, Öl in einer Beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten.

2. Chinakohl und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Gemüse Zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz mitdünsten.
Kokosmilch angießen, mit Saucenbinder andicken und mit Salz, Cayennepfeffer, Currypulver, Ingwer, Kreuzkümmel Und Kardamom abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

