



FLACHER BAUCH ÜBER NACHT

HAUPTGERICHT REZEPTE



EXKLUSIVES VIP UPGRADE

HAUPTGERICHT REZEPTE

Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anwendung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Anwendung der Ratschläge ab, bevor Sie mit der Durchführung beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Ratgebers entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Inhalt

10 Suppen Rezepte

Hühnersuppe mit Kohl und Karotten	5
Hühnersuppe mit Pilzen und Estragon	7
Cremige Brokkolisuppe	9
Mediterrane Fischersuppe	11
Spinatpüree mit Mandeln	13
Suppe aus geröstetem Butternusskürbis	15
Einfache Rindfleischsuppe aus dem Schongarer	18
Schongarer Zwiebel Suppe	20
Saure Garnelensuppe	22
Tomaten-Spinat-Suppe	24

10 Salat Rezepte

Salat aus Tomate und grünem Paprika	26
Salat mit gebackenem Kabeljau, Knoblauch und Nüssen	28
Weißkohl-Möhren-Salat	30
Salat aus Löwenzahnblättern, Karotten und Sellerie	32
Sellerie-Radicchio-Salat mit Mandeln	34
Salat aus Kirschtomaten und Oliven	36
Fenchelsalat mit Nüssen und Zitronenminze	38
Erfrischender Diät-Salat	40
Blattsalat mit Flunder	42
Rübstiel-Salat mit Pinienkernen	44

HAUPTGERICHT REZEPTE

15 Rezepte fürs Abendessen

Gebackenes Hähnchen mit Artischockenherzen	46
Hähnchen mit Avokado-Papaya-Sauce	49
Barbecue Hähnchen mit Zitrone	51
Eintopf mit Rindfleisch, Pilzen und grünen Bohnen	53
Köstliche gegrillte Artischocken	55
Hähnchen gefüllt mit Haselnuss und Pesto	57
Leicht gegrillte Garnelen	59
Aromatisiertes gegrilltes Lamm	61
Gegrillte Würstchen mit eingelegten Zwiebeln	63
Mit Knoblauch zerstampfter Blumenkohl (Schongarerer)	65
Rotkohl mit Orangenhähnchen	67
Geröstetes Schwein mit Rosmarin	69
Geschmortes Gemüse (Elektrischer Schnellkochtopf)	71
Truthahn-Gemüse-Eintopf	73
Zucchini-Nudeln mit frischem Basilikum	75

15 Rezepte fürs Mittagessen

Rindfleisch- und Kohl-Koriander-Biscuit	77
Gegrillte Zitronen-Makrele	80
Cantaloupe-Melone mit knusprigem Minz-Schinken	82
Cremige Karotten-Dill-Suppe	84
Aromatische gegrillte Lammkotelletts	86
Gegrillte Butternusskürbis-Spieße	88
Eintopf aus Rindfleisch und Pilzen (Schnellkochtopf)	90

HAUPTGERICHT REZEPTE

Paleo Garnelen- "Tortilla"	92
Kleine Auberginen-Pizzas	94
Belebende Tomatensuppe	97
Lachs gegrillt mit Safran und Oliven	99
Seebarsch, Spargel und Schalotten	101
Mit Garnelen gefüllte Avokados	104
Rindfleisch, Rüben und Pflaumen	106
Westend-Eintopf mit Schnapper	108

HAUPTGERICHT REZEPTE

SUPPEN

Hühnersuppe mit Kohl und Karotten



Zutaten:

- 3 halbe Hühnerbrüste
- 4 grüne Zwiebeln, geschnitten
- 1 Kohlkopf mittlerer Größe, in kleine Stücke geschnitten
- 5 Karotten, in 2,5 cm lange Stücke geschnitten
- 6 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 1 Teelöffel geräucherte rote Paprika (optional)
- Salz und Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Geben Sie die Hühnerbrüste in einen Suppentopf oder Schmortopf mit Brühe.
2. Bringen Sie die Brühe zum Kochen und lassen Sie sie für etwa 20 Minuten kochen bis das Hühnerfleisch gar ist.
3. Entnehmen Sie das Hühnchen und stellen Sie es zum Abkühlen beiseite.
4. Geben Sie die gehackten grünen Zwiebeln und Karotten in die Brühe und lassen Sie diese etwa 15 Minuten

HAUPTGERICHT REZEPTE

- kochen, bis sie weich sind.
5. Zerkleinern Sie das Hühnchen in mundgerechte Stücke und geben Sie es erneut in die Brühe.
 6. Fügen Sie nun den zerkleinerten Kohl und die Petersilie hinzu und lassen Sie die Suppe weitere 15 Minuten kochen.
 7. Salzen und pfeffern Sie die Suppe je nach Geschmack.
 8. Wenn Sie gern scharf essen, können Sie geräucherten roten Paprika hinzufügen.
 9. Servieren Sie die Suppe heiß.

Ergibt: 8 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 50 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (362,9 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 177.6

Kalorien aus Fett (13%) 23.83

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.67g 4%

Gesättigtes Fett 0.58g 3%

Cholesterin 56.64mg 19%

Natrium 172.75mg 7%

Kalium 770.11mg 22%

Gesamte Kohlenhydrate 17.81g 6%

Ballaststoffe 5.09g 20%

Zucker 7.79g

Protein 21.41g 43%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Hühnersuppe mit Pilzen und Estragon



Zutaten:

- 350g Huhn, geschnitten
- 230g weiße Champignons, in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Traubensaft, ungesüßt
- 1 Tasse Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Stängel frischer Estragon
- 2 Esslöffel Tapiokamehl
- 3 Tassen Wasser
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Geben Sie das Huhn in eine gefettete Bratpfanne und braten Sie es bei mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten an.
2. Sobald das Huhn angebraten ist, geben Sie es in einen mittleren oder großen Schongarer.
3. Gießen Sie den Traubensaft in die Pfanne und braten Sie darin die Pilze, Zwiebeln, den Knoblauch und den

HAUPTGERICHT REZEPTE

- Estragon mit etwas Salz an.
4. Geben Sie die Zutaten ebenfalls in den Schongarer und lassen Sie alles auf niedriger Stufe 6 Stunden lang kochen.
 5. Richten Sie danach das Huhn, die Pilze und das Gemüse auf einer Servierplatte an; halten Sie es warm.
 6. Streuen Sie etwas Tapiokamehl darüber und vermischen Sie alles gut.
 7. Salzen und Pfeffern Sie je nach Geschmack.
 8. Servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 6 Stunden und 20 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (328,9 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 81.07

Kalorien aus Fett (8%) 6.12

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.71g 1%

Gesättigtes Fett 0.17g <1%

Cholesterin 8.52mg 3%

Natrium 26.66mg 1%

Kalium 366.84mg 10%

Gesamte Kohlenhydrate 14.39g 5%

Ballaststoffe 1.59g 6%

Zucker 5.83g

Protein 5.51g 11%

Cremige Brokkolisuppe



Zutaten:

- 600g Brokkoli
- 2 Lauchstangen
- 1 Tasse Blumenkohlröschen
- 2 Stängel weiße Sellerie
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 grüne Zwiebel, fein gehackt
- 1 Apfel, entkernt und in Stücke geschnitten
- 3 Esslöffel Kokosmilch
- 2 Tassen selbstgemachte Gemüsebrühe
- 2 Tassen Wasser
- Curry, nach Bedarf
- frischer Ingwer, gerieben

Zubereitung:

1. Braten Sie in einem Kochtopf mit Öl den gehackten Lauch, die Zwiebeln und die Sellerie an.

HAUPTGERICHT REZEPTE

2. Geben Sie dann den Brokkoli, die Apfelstücke und den Blumenkohl hinzu. Salzen und Pfeffern Sie die Suppe und würzen Sie je nach Geschmack mit Curry und Ingwer. Gießen Sie anschließend alles mit der Gemüsebrühe auf.
3. Sobald alles gar gekocht ist, schlagen Sie die Suppe bis sie eine dünnflüssige Creme ist und geben Sie einen Schuß der Kokosmilch hinzu.
4. Salzen Sie je nach Bedarf etwas nach und servieren Sie.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 40 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (394 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 196.16

Kalorien aus Fett (45%) 88.26

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 10.09g 16%

Gesättigtes Fett 2.69g 13%

Cholesterin 0.82mg <1%

Natrium 582.55mg 24%

Kalium 593.42mg 17%

Gesamte Kohlenhydrate 23.95g 8%

Ballaststoffe 2.83g 11%

Zucker 4.73g

Protein 5.8g 12%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Mediterrane Fischersuppe



Zutaten:

- 500g Schellfischfilet, in Würfel geschnitten
- 500g Garnelen, mittlere Größe und geschält
- ½ Grüne Paprika, in Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 1 Tasse frisch geschnittene Tomaten
- 1 Tasse frischer Tomatensaft
- ¼ Tasse Schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Zitronensaft
- ½ Tasse weißer Traubensaft
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel getrockneter Basilikum
- ¼ Teelöffel Fenchelsamen, zermahlen

Zubereitung:

1. Waschen und schneiden Sie das Gemüse und bereiten Sie den Gemüsesaft vor.
2. Geben Sie alle Zutaten (außer dem Fisch und den Garnelen) in einen Schongarer.
3. Schließen Sie den Deckel und kochen Sie alles 4 bis 5

HAUPTGERICHT REZEPTE

Stunden lang auf niedriger Stufe, bis das Gemüse knackig zart ist.

4. Verrühren Sie darin die Stücke Schellfischfilet und die Garnelen. Verschließen Sie den Deckel und kochen Sie alles auf hoher Stufe 15 bis 20 Minuten lang.
5. Entnehmen Sie die Lorbeerblätter und werfen Sie sie weg. Servieren Sie.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 4 Stunden und 55 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (331,7 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 155.17

Kalorien aus Fett (11%) 17.16

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1.95g 3%

Gesättigtes Fett 0.28g 1%

Cholesterin 136.08mg 45%

Natrium 735.09mg 31%

Kalium 595.27mg 17%

Gesamte Kohlenhydrate 9.79g 3%

Ballaststoffe 1.68g 7%

Zucker 5.22g

Protein 24.37g 49%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Spinatpüree mit Mandeln



Zutaten:

- 500g frischer Spinat (gut gewaschen)
- 2 Tassen Blumenkohlröschen
- 2 Stangen Lauch
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Tassen Wasser
- ¼ Tasse geröstete Mandeln, gehackt

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Blumenkohlröschen und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
2. Waschen Sie vorsichtig die Spinatblätter.
3. Rösten Sie die Mandeln in einer beschichteten Bratpfanne und stellen Sie sie beiseite.
4. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und kochen Sie darin etwa 2 Minuten lang die Blumenkohlröschen und den Lauch.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Geben Sie die Spinatblätter, das Wasser und je nach Bedarf Salz hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen und lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.
6. Nehmen Sie die Suppe von der Herdplatte und geben Sie das gekochte Gemüse in eine Küchenmaschine. Mixen Sie es, bis es eine cremige Konsistenz erreicht hat.
7. Servieren Sie die Suppe in Schüsseln und streuen Sie geröstete Mandeln darüber.

Ergibt: 5 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 45 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/5 der Rezeptmenge (379,88 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 82.03

Kalorien aus Fett (30%) 24.71

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.96g 5%

Gesättigtes Fett 0.28g 1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 103.86mg 4%

Kalium 777.06mg 22%

Gesamte Kohlenhydrate 11.68g 4%

Ballaststoffe 4.22g 17%

Zucker 2.6g

Protein 5.17g 10%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Suppe aus geröstetem Butternusskürbis



Zutaten:

- 1,4kg Butternusskürbis, in 2,5cm große Würfel geschnitten
- 2 Tassen hausgemachte Gemüsebrühe
- 1 Tasse Frühlingszwiebel, geschnitten
- 1 Tasse Kokosmilch
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 230°C vor.
2. Geben Sie den Kürbis gemeinsam mit den gehackten Frühlingszwiebeln und etwas Öl und Salz auf ein Backblech. Rösten Sie alles im Ofen für etwa 25-30 Minuten, bis das Gemüse gut braun ist.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Geben Sie anschließend das Gemüse mit dem restlichen Öl in einen großen Topf.
4. Braten Sie alles bei mittlerer Hitze und ständigem Rühren etwa 3 bis 4 Minuten an.
5. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und lassen Sie alles eine weitere Minute köcheln. Gießen Sie dann den Topf mit Gemüsebrühe oder Wasser auf und geben Sie das Lorbeerblatt und die Kokosmilch hinzu. Bringen Sie es zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze auf mittlere Stufe und lassen alles weitere 10 Minuten köcheln.
6. Lassen Sie die Suppe dann 5 Minuten abkühlen. Entnehmen Sie das Lorbeerblatt und geben Sie die Suppe in einen Standmixer.
7. Pürieren Sie alles, bis es eine cremige Konsistenz hat. Servieren Sie anschließend.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 55 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (362,9 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 207.96

Kalorien aus Fett (41%) 85.23

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 10.11g 16%

Gesättigtes Fett 7.65g 38%

Cholesterin 0mg 0%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Natrium 394.61mg 16%
Kalium 986.14mg 28%
Gesamte Kohlenhydrate 30.4g 10%
Ballaststoffe 4.8g 19%
Zucker 5.77g
Protein 4.24g 8%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Einfache Rindfleischsuppe aus dem Schongarerer



Zutaten:

- 700g rundes Steak
- 1 Tasse grüner Apfel, geschnitten
- 1 Tasse Rinderbrühe (oder Wasser)
- 1 Tasse Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Karotten, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ Tasse roter Traubensaft
- Salz und Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen und schneiden Sie das Gemüse und den Apfel und geben Sie alles in Ihren Schongarerer. Fügen Sie das zerkleinerte Rindfleisch-Steak ebenfalls hinzu.
2. Gießen Sie alles gleichmäßig mit dem Traubensaft und der Rindfleischbrühe (oder Wasser) auf und kochen Sie es auf geringer Stufe 6 bis 8 Stunden lang.
3. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Servieren Sie anschließend die Suppe heiß.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 8 Stunden

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (264,6 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 268.98

Kalorien aus Fett (48%) 128.71

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 14.27g 22%

Gesättigtes Fett 5.01g 25%

Cholesterin 70.31mg 23%

Natrium 239.55mg 10%

Kalium 540.53mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 10.98g 4%

Ballaststoffe 2.57g 10%

Zucker 2.5g

Protein 21.7g 43%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Schongarar Zwiebelsuppe



Zutaten:

- 4 gelbe Zwiebeln, geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 8 Tassen hausgemachte Gemüsebrühe (oder Wasser)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel frische Tomatensauce
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 3 Esslöffel Amaranthmehl
- 2 Esslöffel frischer Thymian
- Salz und Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung:

1. Geben Sie die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomaten-Basilikum-Sauce, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer in den eingefetteten Schongarar. Braten Sie alles 5-10 Minuten lang an und rühren Sie dabei gelegentlich um.
2. Rühren Sie das Amaranthmehl ein und lassen Sie die Masse weitere 5 Minuten lang köcheln. Fügen Sie dann die Gemüsebrühe oder das Wasser sowie den Thymian hinzu. Kochen Sie alles auf niedriger Stufe 6-8 Stunden lang.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Servieren Sie die Suppe heiß.

Ergibt: 8 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 7 Stunden

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (266,5 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 216.91

Kalorien aus Fett (28%) 61.49

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 6.96g 11%

Gesättigtes Fett 1.29g 6%

Cholesterin 1.85mg <1%

Natrium 1264.49mg 53%

Kalium 471.1mg 13%

Gesamte Kohlenhydrate 23,1g 9%

Ballaststoffe 4.12g 16%

Zucker 3.24g

Protein 6.52g 13%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Saure Garnelensuppe



Zutaten:

- 350g frische Garnelen, geschält und entdarmt
- 4 Tassen hausgemachte Fischbrühe oder Wasser
- 1 Tasse Sellerie, gehackt
- 1 Tasse Karotten, gehackt
- 2 Tassen Zuckerschoten
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frisch gehackte Ingwerwurzel
- 1 Prise gemahlener Roter Pfeffer
- Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Garen Sie in einem großen Topf auf mittlerer Hitze die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und den gemahlener Roten Pfeffer etwa 2 Minuten lang in Olivenöl.
2. Gießen Sie den Topf mit der Brühe auf und geben Sie die Karotten und den Sellerie hinein. Bringen Sie alles zum Kochen.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Reduzieren Sie dann die Hitze, decken Sie den Topf ab und lassen alles etwa 5 Minuten köcheln.
4. Rühren Sie die Zuckerschoten und die Garnelen hinein, decken Sie den Topf ab und kochen Sie alles 5-6 Minuten, bis das Gemüse zart und die Garnelen pink sind.
5. Schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Roten Pfeffer ab und servieren Sie.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 40 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (277,83 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 110.74

Kalorien aus Fett (24%) 26.98

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.99g 5%

Gesättigtes Fett 0.47g 2%

Cholesterin 71.44mg 24%

Natrium 917.74mg 38%

Kalium 392.51mg 11%

Gesamte Kohlenhydrate 8.69g 3%

Ballaststoffe 2.11g 8%

Zucker 3.63g

Protein 11.96g 24%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Tomaten-Spinat-Suppe



Zutaten:

- 1 ¼ Tasse gefrorener Spinat, aufgetaut
- 2 Tassen Tomaten, in Würfel geschnitten
- ½ Grüne Paprika, in Stücke geschnitten
- ½ Tasse Zwiebel, in Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel getrocknete Gewürzmischung
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1 Esslöffel frische Thymianzweige
- 1 Esslöffel frischer Basilikum
- Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze.
2. Garen Sie darin den Knoblauch, den Paprika und die

HAUPTGERICHT REZEPTE

Zwiebel, bis sie weich sind. Rühren Sie die Tomaten, den Basilikum, das Wasser, den Thymian und den Schwarzen Pfeffer hinein.

3. Bringen Sie die Suppe zum Kochen und reduzieren Sie die Hitze. Lassen Sie sie 10 Minuten köcheln.
4. Rühren Sie den Spinat hinein und kochen Sie die Suppe weitere 5-7 Minuten lang. Schmecken Sie dann mit Salz und Pfeffer ab.
5. Verteilen Sie die Suppe in Schüsseln und servieren Sie sie heiß.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 25 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (314,7 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 57.65

Kalorien aus Fett (28%) 15.91

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1.83g 3%

Gesättigtes Fett 0.28g 1%

Cholesterin 0.07mg <1%

Natrium 232.03mg 10%

Kalium 416.86mg 12%

Gesamte Kohlenhydrate 9.54g 3%

Ballaststoffe 3.75g 15%

Zucker 3.96g

Protein 2.96g 6%

HAUPTGERICHT REZEPTE

SALATE

Salat aus Tomate und grünem Paprika



Zutaten:

- 1 Tasse Grüner Paprika, in Stücke geschnitten
- 450g mittelgroße Tomaten, in Stücke geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 1 große Banane
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Esslöffel Limettensaft (frisch gepresst)
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen und schneiden Sie die Tomaten, die Zwiebel und die grüne Paprika. Geben Sie das Gemüse in eine große Schüssel.
2. Fügen Sie die geschnittene Banane, den Knoblauch sowie je nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel das native Olivenöl extra mit dem Limettensaft.
4. Gießen Sie das Dressing über den Salat und verrühren Sie alles vorsichtig.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (235 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 71.25

Kalorien aus Fett (5%) 3.69

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.44g <1%

Gesättigtes Fett 0.1g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 8.83mg <1%

Kalium 505.75mg 14%

Gesamte Kohlenhydrate 17.05g 6%

Ballaststoffe 3.41g 14%

Zucker 9.02g

Protein 2.14g 4%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Salat mit gebackenem Kabeljau, Knoblauch und Nüssen



Zutaten:

- 1 Knoblauchknolle
- ½ Tasse gesalzener Kabeljau
- 2 Grüne Paprika, in Stücke geschnitten
- 3 reife Tomaten
- ¼ Tasse Schwarze Kalamata-Oliven, entkernt und geschnitten
- ½ Tasse Endiviensalat
- ½ Tasse geröstete Mandeln
- ¼ Tasse geröstete Haselnüsse
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 40°C.
2. Putzen und hacken Sie die Knoblauchzehen und rösten Sie sie etwa 10 Minuten im Ofen. Entnehmen Sie sie

HAUPTGERICHT REZEPTE

- danach und stellen Sie sie zum Abkühlen beiseite.
3. Entfernen Sie die Schale von den Haselnüssen und Mandeln und rösten Sie die gehackten Nüsse.
 4. Waschen und schneiden Sie das Gemüse und geben Sie es in eine große Schüssel. Fügen Sie das Olivenöl sowie den geschnittenen Fisch hinzu und verrühren Sie alles.
 5. Salzen und Pfeffern Sie den Salat je nach Geschmack.
 6. Streuen Sie die gerösteten Nüsse darüber und genießen Sie ihn.

Ergibt: 5 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/5 der Rezeptmenge (212,6 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 233.68

Kalorien aus Fett (47%) 110.8

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 13.18g 20%

Gesättigtes Fett 1.08g 5%

Cholesterin 30.4mg 10%

Natrium 1300.51mg 53%

Kalium 784.68mg 22%

Gesamte Kohlenhydrate 12.94g 4%

Ballaststoffe 4.57g 18%

Zucker 5.66g

Protein 18.08g 36%

Weißkohl-Möhren-Salat



Zutaten:

- 1 Tasse Kohl, gehackt
- 2 Karotten, zerkleinert
- ¼ Tasse Mandeln, gemahlen
- ½ Tasse Sellerie, gewürfelt
- ½ Tasse Zwiebeln, gehackt
- 4 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Vermischen Sie in einer großen Schüssel den gekochten und zerkleinerten Kohl, die Karotten, die Sellerie und die Zwiebel.
2. Geben Sie das Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft darüber, verrühren Sie alles gut.
3. Salzen Sie den Salat je nach Bedarf.
4. Streuen Sie gemahlene Mandeln darüber und servieren Sie.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Ergibt: 4 Portionen.

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (122 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 145.1

Kalorien aus Fett (70%) 101.18

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 11.69g 18%

Gesättigtes Fett 0.9g 5%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 46.32mg 2%

Kalium 317.84mg 9%

Gesamte Kohlenhydrate 9.41g 3%

Ballaststoffe 3.24g 13%

Zucker 4g

Protein 2.86g 6%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Salat aus Löwenzahnblättern, Karotten und Sellerie



Zutaten:

- 170g Löwenzahnblätter
- 450g mittelgroße Karotten
- 1 mittelgroße Selleriewurzel
- ⅓ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 3-4 Salatblätter
- 3 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- 6 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ¾ Tasse halbierte Mandeln, geröstet
- Koscheres Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Schälen und schneiden Sie die Karotten und die Selleriewurzel und zerkleinern Sie diese in einer Küchenmaschine. Geben Sie anschließend alles in eine große Schüssel.

HAUPTGERICHT REZEPTE

2. Fügen Sie die Löwenzahnblätter, die Hälfte der Mandeln und die Hälfte des Korianders hinzu. Verrühren Sie den Zitronensaft und das Olivenöl zu einem Dressing und gießen Sie dieses über den Salat.
3. Salzen und Pfeffern Sie je nach Bedarf.
4. Streuen Sie die verbleibenden Mandeln und den Koriander darüber und servieren Sie.

Ergibt: 8 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 20 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (68 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 178.66

Kalorien aus Fett (43%) 77.41

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 17.04g 26%

Gesättigtes Fett 1.94g 10%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 19.47mg <1%

Kalium 233.93mg 7%

Gesamte Kohlenhydrate 4.83g 2%

Ballaststoffe 2.19g 9%

Zucker 1.69g

Protein 3.46g 7%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Sellerie-Radicchio-Salat mit Mandeln



Zutaten:

- 5 Karotten, grob geschnitten
- 230g Selleriewurzel
- 1 Tasse Radicchio-Salat, zerkleinert
- ⅓ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 2 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ¼ Tasse zerkleinerte Mandeln, geröstet
- Koscheres Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen und schneiden Sie die Selleriewurzel und die Karotten.
2. Zerkleinern Sie die Karotten und die Selleriewurzel in einer Küchenmaschine. Geben Sie alles in eine Salatschüssel.
3. Geben Sie die Hälfte der Mandeln und des Korianders sowie den Radicchio-Salat hinzu.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Gießen Sie das Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft darüber. Salzen und pfeffern Sie den Salat je nach Bedarf.
5. Streuen Sie die verbleibenden Mandeln und den Koriander darüber und servieren Sie den Salat.

Ergibt: 12 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/12 der Rezeptmenge (204,11 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 134.98

Kalorien aus Fett (20%) 34,26

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 6.24g 10%

Gesättigtes Fett 0.79g 4%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 145.59mg 6%

Kalium 658.65mg 19%

Gesamte Kohlenhydrate 19.32g 6%

Ballaststoffe 5.74g 23%

Zucker 9.11g

Protein 2.5g 5%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Salat aus Kirschtomaten und Oliven



Zutaten:

- 400g Kirschtomaten, halbiert
- $\frac{3}{4}$ Tasse Kalamata-Oliven, entkernt und zerkleinert
- 1 grüne Zwiebel, geschnitten
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Stängel frischer Basilikum
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen und halbieren Sie die Kirschtomaten.
2. Geben Sie die Kirschtomaten zusammen mit den Kalamata-Oliven und der Zwiebel in eine Salatschüssel. Salzen und Pfeffern Sie den Salat je nach Bedarf.
3. Beträufeln Sie den Salat mit dem Olivenöl und garnieren Sie ihn mit gehacktem Basilikum

Ergibt: 4 Portionen.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (144,6 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 57.1

Kalorien aus Fett (52%) 29.47

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 3.48g 5%

Gesättigtes Fett 0.44g 2%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 345.15mg 14%

Kalium 237.35mg 7%

Gesamte Kohlenhydrate 6.71g 2%

Ballaststoffe 2.39g 10%

Zucker 0.17g

Protein 1.24g 2%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Fenchelsalat mit Nüssen und Zitronenminze



Zutaten:

- 2 große Fenchelknollen
- 3 Esslöffel frischer Zitronensaft
- ½ Tasse geschnittene Mandeln, geröstet
- ¼ Tasse frische Minzblätter, zerrissen
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Grob gemahlener Schwarzer Pfeffer und Salz, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Stängel der Fenchelknollen ab und entfernen Sie die äußere Schale. Schneiden Sie die Knollen der Länge nach in zwei Hälften und entkernen Sie sie. Nutzen Sie eine Mandolinen-Reibe um den Fenchel in Kreuzform zu schneiden.
2. Übergießen Sie in einer mittleren Schüssel den Fenchel mit dem Zitronensaft und einem halben Teelöffel Salz und lassen Sie dies etwa 10 Minuten ziehen.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Geben Sie die Hälfte der Mandeln und Minzblätter und das gesamte Olivenöl hinzu und vermischen Sie alles gut.
4. Richten Sie den Salat auf Tellern oder einer großen Platte an.
5. Streuen Sie die verbleibenden Mandeln und Minzblätter darüber, verfeinern Sie den Salat mit etwas gemahlenden Pfeffer und servieren Sie.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 20 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (107,7 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 174.92

Kalorien aus Fett (45%) 91.25

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 15.17g 23%

Gesättigtes Fett 1.71g 9%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 41.52mg 2%

Kalium 420.59mg 12%

Gesamte Kohlenhydrate 8.89g 3%

Ballaststoffe 3.81g 15%

Zucker 0.76g

Protein 3.47g 7%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Erfrischender Diät-Salat



Zutaten:

- 900g Karotten
- 4 frische Knoblauchzehen, fein gehackt
- ¼ Tasse Limettensaft (frisch gepresst)
- 1 Tasse Wasser
- Salz je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Geben Sie Wasser in einen elektrischen Schnellkochtopf, bringen Sie es zum Kochen und geben Sie die geschnittenen Karotten hinein.
2. Kochen Sie die Karotten nur eine Minute lang unter hohem Druck und entlassen Sie diesen Druck danach direkt wieder.
3. Während die Karotten noch warm sind, richten Sie sie mit dem gehackten Knoblauch in einer Salatschüssel an und geben Sie den Limettensaft darüber. Lassen die die Mischung 2 Stunden ziehen.
4. Geben Sie kurz vorm Servieren noch etwas Salz hinzu.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Kochzeit: 1 Minute

Gesamtzeit: 2 Stunden und 1 Minute

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (306 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 111.48

Kalorien aus Fett (4%) 4.64

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.56g <1%

Gesättigtes Fett 0.09g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 162.45mg 7%

Kalium 756.23mg 22%

Gesamte Kohlenhydrate 25.43g 8%

Ballaststoffe 6.41g 26%

Zucker 13.16g

Protein 2.38g 5%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Blattsalat mit Flunder



Zutaten:

- 570g Flunder oder Kabeljau
- 1 Apfel
- 1 Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 2 Grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 3 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel scharfer Roter Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Waschen und schneiden Sie den Apfel, den Salatkopf, die Zwiebel, die Paprika, den Knoblauch und die Chilischote und geben Sie alles in eine Schüssel.
2. Würzen Sie den Salat mit dem Roten Pfeffer und Salz je nach Bedarf.
3. Geben Sie das Olivenöl und den Zitronensaft hinzu und verrühren Sie alles.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Fügen Sie am Schluss die geschnittenen Fischstücke hinzu.
5. Verrühren Sie alles vorsichtig und servieren Sie.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 10 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (252 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 131.68

Kalorien aus Fett (7%) 8.76

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.99g 2%

Gesättigtes Fett 0.2g 1%

Cholesterin 46.75mg 16%

Natrium 85.9mg 4%

Kalium 477.95mg 14%

Gesamte Kohlenhydrate 10g 3%

Ballaststoffe 2.58g 10%

Zucker 5.15g

Protein 21.03g 42%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Rübstiel-Salat mit Pinienkernen



Zutaten:

- 3 Tassen Rübstiele
- ½ Tasse Pinienkerne, grob gemahlen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- Meersalz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Rübstiele und zerkleinern Sie sie.
2. Erhitzen Sie eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze.
3. Geben Sie die Rübstiele zusammen mit den Pinienkernen in die heiße Pfanne.
4. Braten Sie beides an und schwenken Sie die Pfanne dabei gelegentlich, bis sie beginnen, sich zu kräuseln. Geben Sie den Zitronensaft dazu.
5. Richten Sie den Salat an und fügen Sie je nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzu. Servieren Sie den Salat warm.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 20 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (116 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 128.47

Kalorien aus Fett (40%) 57.58

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 9.08g 14%

Gesättigtes Fett 1.16g 6%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 118.93mg 5%

Kalium 316,06mg 9%

Gesamte Kohlenhydrate 10.11g 3%

Ballaststoffe 3g 12%

Zucker 4.77g

Protein 3.51g 7%

HAUPTGERICHT REZEPTE

ABENDESSEN

Gebackenes Hähnchen mit Artischockenherzen



Zutaten:

- 1 ganzes Hähnchen, in Teile geschnitten
- 2 Tassen Artischockenherzen
- 1 Tasse frische Pilze, geschnitten
- 4 grüne Zwiebeln, gehackt
- 1 Tasse weißer Traubensaft
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel Hanfmehl (oder Tapioca-Mehl)
- 2 ½ Tassen Wasser
- 1/ Teelöffel Estragonblätter
- 2 Esslöffel Petersilie, gehackt
- 1 Teelöffel Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
2. Erhitzen Sie in einer großen Bratpfanne die

HAUPTGERICHT REZEPTE

- Erdnussbutter mit dem Olivenöl.
3. Geben Sie die Hähnchenteile hinzu und braten Sie sie 10 Minuten von allen Seiten an.
 4. Entnehmen Sie das Hähnchen und geben Sie es in eine gefettete Backpfanne.
 5. Braten Sie die Pilze 5 Minuten lang an, geben Sie das Mehl, Wasser und den Traubensaft hinzu; lassen Sie alles etwa 10-12 Minuten köcheln, bis die Sauce sich verdickt.
 6. Fügen Sie den Estragon sowie Pfeffer und Salz je nach Geschmack hinzu und gießen Sie die Sauce über das Hähnchen.
 7. Backen Sie es ohne Abdeckung etwa 55-60 Minuten lang.
 8. Vermischen Sie in einer Schüssel die Artischockenherzen, die gehackten grünen Zwiebeln und die Petersilie.
 9. Gießen Sie die Artischockenmischung über das Hähnchen und backen Sie alles Weitere 5-10 Minuten.
 10. Lassen Sie alles etwa 10 Minuten abkühlen und servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 6 Portionen.

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 1 Stunde und 30 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (280,66 Gramm)

HAUPTGERICHT REZEPTE

Menge pro Portion:

Kalorien 145.45

Kalorien aus Fett (30%) 43.71

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 5.1g 8%

Gesättigtes Fett 0.73g 4%

Cholesterin 38.18mg 13%

Natrium 498.91mg 21%

Kalium 494.39mg 14%

Gesamte Kohlenhydrate 13.79g 5%

Ballaststoffe 4.24g 17%

Zucker 4.48g

Protein 13.24g 26%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Hähnchen mit Avokado-Papaya-Sauce



Zubereitung:

- 4 Hühnerbrüste, halbiert und in Streifen geschnitten
- 2 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Avokado, gehackt
- $\frac{2}{3}$ Tasse frische Papaya
- $\frac{1}{3}$ Tasse Rote Paprika, gehackt
- $\frac{1}{4}$ Tasse frischer Koriander, gehackt
- frische Korianderzweige (optional)
- $\frac{1}{4}$ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
2. Backen Sie das Hähnchen in einer gefetteten Backform und wenden Sie es einmal, bis es eine satte braune

HAUPTGERICHT REZEPTE

- Farbe hat. Backen Sie es etwa 20 Minuten.
3. Verquirlen Sie währenddessen in einer großen Schüssel den Zitronensaft, das Öl, den Kreuzkümmel, das Salz und den Schwarzen Pfeffer.
 4. Geben Sie die Avokado, die Papaya, den Paprika und den gehackten Koriander hinzu. Servieren Sie das Hühnchen mit der Sauce.
 5. Wenn gewünscht, servieren Sie das Hühnchen garniert mit Koriander.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 25 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (183,44 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 318.57

Kalorien aus Fett (55%) 174.26

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 19.99g 31%

Gesättigtes Fett 3.21g 16%

Cholesterin 73.1mg 24%

Natrium 72.43mg 3%

Kalium 574.9mg 16%

Gesamte Kohlenhydrate 10.12g 3%

Ballaststoffe 3.63g 15%

Zucker 2.28g

Protein 27.82g 56%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Barbecue Hähnchen mit Zitrone



Zutaten:

- 1800g knochenhaltige Stücke vom Hähnchen
- 6 Zitronen, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Kokoszucker
- 1 Esslöffel geräucherter Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- Meersalz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Bereiten Sie Ihren Grill vor.
2. Geben Sie die Hähnchenteile und die Zitronenscheiben in eine große Schüssel.
3. Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Paprika, das Zwiebelpulver, den Kokoszucker, alle Gewürze sowie je nach Bedarf Salz und Pfeffer.
4. Geben Sie die Gewürzmischung über das Hähnchen und verrühren Sie alles gut.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Grillen Sie das Hähnchen und die Zitronenscheiben bei mittlerer Hitze etwa 12-14 Minuten auf jeder Seite.
6. Servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 45 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (161,6 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 94.76

Kalorien aus Fett (20%) 18.54

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 2.31g 4%

Gesättigtes Fett 0.84g 4%

Cholesterin 30.29mg 10%

Natrium 61.3mg 3%

Kalium 397.43mg 11%

Gesamte Kohlenhydrate 14.74g 5%

Ballaststoffe 6.01g 24%

Zucker 0.34g

Protein 11.97g 24%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Eintopf mit Rindfleisch, Pilzen und grünen Bohnen



Zutaten:

- 450g mageres Rindfleisch
- 230g Champignons, geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Grüne Bohnen, gefroren und aufgetaut
- 3 Karotten, geschnitten
- 1 süße Zwiebel, gehackt
- 1 Tasse Blumenkohlröschen
- 2 Esslöffel Instant-Tapioka
- 2 Tassen Wasser
- 4 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf.

Zubereitung:

1. Wenden Sie die Rindfleischwürfel in Tapioka und geben Sie sie in den Schongarer.

HAUPTGERICHT REZEPTE

2. Geben Sie alle anderen Zutaten außer den Pilzen und Bohnen hinzu; schließen Sie den Deckel und kochen Sie alles auf niedriger Stufe 7 Stunden lang.
3. Fügen Sie die Pilze und grünen Bohnen hinzu, kochen Sie den Eintopf 1-2 Stunden länger.
4. Schmecken Sie je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer ab.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 8 Stunden 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (400 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 234.33

Kalorien aus Fett (21%) 50.33

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 5.63g 9%

Gesättigtes Fett 2.3g 12%

Cholesterin 72.58mg 24%

Natrium 1022.1mg 43%

Kalium 997,61mg 29%

Gesamte Kohlenhydrate 20.11g 7%

Ballaststoffe 4.18g 17%

Zucker 7.24g

Protein 28.55g 57%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Köstliche gegrillte Artischocken



Zutaten:

- 4 Artischocken
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Stängel frische Petersilie
- Salz

Zubereitung:

1. Schneiden Sie den Stiel der Artischocke und die härtesten Blätter ab.
2. Blanchieren Sie die Artischocken und schneiden Sie sie in Scheiben. Stellen Sie sie beiseite.
3. Bereiten Sie das Dressing mit Hilfe eines Mörtels vor und geben zunächst den Knoblauch und das Salz hinein.
4. Fügen Sie dann die Petersilie hinzu und zerstoßen Sie alles gut. Geben Sie zuletzt das Olivenöl hinzu und vermischen Sie alles mit kräftigen Bewegungen.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Salzen Sie die Artischocken und geben Sie sie auf einen Kohlegrill. Verteilen Sie mit einem Pinsel das Dressing darauf und lassen Sie sie einige Minuten auf den heißen Kohlen garen.
6. Geben Sie sie auf eine Platte, träufeln etwas Olivenöl und Zitronensaft darauf und genießen Sie!

Ergibt: 2 Portionen

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (300 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 132.81

Kalorien aus Fett (3%) 3.83

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.45g <1%

Gesättigtes Fett 0.1g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 387.45mg 16%

Kalium 989.94mg 28%

Gesamte Kohlenhydrate 19.98g 8%

Ballaststoffe 14.01g 56%

Zucker 2.98g

Protein 8.82g 18%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Hähnchen gefüllt mit Haselnuss und Pesto



Zutaten:

- 2 große Hühnerbrüste
- 140g Basilikumblätter
- ½ Tasse Haselnüsse, gehackt
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel getrocknete Rosmarinblätter
- Meersalz und Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
2. Zerkleinern Sie in einer Küchenmaschine die Haselnüsse, den Basilikum, das Öl und die Knoblauchzehen bis eine cremige Paste entsteht.
3. Schneiden Sie jede Hühnerbrust vorsichtig der Länge nach ein, öffnen Sie sie und klopfen Sie sie mit einem schweren Objekt, bis die das Bruststück flacher geworden ist.
4. Geben Sie etwas Haselnusspesto in jede Brust, schließen Sie sie und legen Sie sie mit der Oberseite nach unten in

HAUPTGERICHT REZEPTE

eine Backform, um die Lücke abzudichten und ein Auslaufen der Füllung zu verhindern.

5. Streuen Sie Rosmarin über das Hühnchen und backen Sie es 30-35 Minuten. Servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 4 Portionen

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (173 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 253,59

Kalorien aus Fett (47%) 118,39

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 13,85g 21%

Gesättigtes Fett 2,8g 14%

Cholesterin 75,52mg 25%

Natrium 138,85mg 6%

Kalium 661,36mg 19%

Gesamte Kohlenhydrate 4,46g 1%

Ballaststoffe 1,99g 8%

Zucker 0,83g

Protein 28,49g 57%

Leicht gegrillte Garnelen



Zutaten:

- 400g frische Garnelen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Meersalzflocken
- Rosmarinstängel, die Blätter fein zerhackt

Zubereitung:

1. Waschen und entdarmen Sie die Garnelen.
2. Erhitzen Sie einen Teil des Öls in einer Bratpfanne. Geben Sie ein paar der Garnelen hinein und braten Sie sie, bis sie fest sind.
3. Wenden Sie sie und braten Sie sie noch einmal kurz von der anderen Seite an. Wiederholen Sie den Ablauf mit den restlichen Garnelen.
4. Sobald alle Garnelen fertig sind, geben Sie sie auf einen Teller und streuen Sie die Meersalzflocken darüber.
5. Dekorieren Sie das Gericht mit dem frischen Rosmarin und servieren Sie.

HAUPTGERICHT REZEPTE

Ergibt: 2 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 30 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (215,5 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 119,34

Kalorien aus Fett (100%) 119,34

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 13,5g 21%

Gesättigtes Fett 1,86g 9%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 0,27mg <1%

Kalium 0,14mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0g 0%

Ballaststoffe 0g 0%

Zucker 0g

Protein 0g 0%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Aromatisiertes gegrilltes Lamm



Zutaten:

- 900g Lammkoteletts
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Ingwer
- ½ Teelöffel Kurkuma
- ¼ Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1 ½ Esslöffel Paprika
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel gemahlener scharfer Pfeffer oder Chili
- ¼ Tasse frische Minze, gehackt
- Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Lammkoteletts und lassen Sie sie gut abtropfen.
2. Vermischen Sie in einer großen Schüssel die Gewürze,

HAUPTGERICHT REZEPTE

den Knoblauch, den Zitronensaft, das Olivenöl und die Kräuter. Geben Sie die Lammkoteletts hinzu und bedecken Sie sie gleichmäßig mit der Sauce.

3. Decken Sie die Schüssel ab und stellen Sie sie für mindestens 6 Stunden im Kühlschrank kalt, besser sogar über Nacht.
4. Nehmen Sie die Schüssel aus dem Kühlschrank und erhitzen Sie Ihren Grill. Ölen Sie den Grillrost leicht, damit das Fleisch nicht daran festklebt.
5. Grillen Sie die Lammkoteletts für 5-8 Minuten auf jeder Seite, je nach Dicke der Fleischscheiben.
6. Servieren Sie das Gericht warm.

Ergibt: 4 Portionen

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (250 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 354,58

Kalorien aus Fett (40%) 140,36

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 15,65g 24%

Gesättigtes Fett 4,69g 23%

Cholesterin 149,69mg 50%

Natrium 152,12mg 6%

Kalium 777,73mg 22%

Gesamte Kohlenhydrate 3,9g 1%

Ballaststoffe 1,39g 6%

Zucker 0,53g

Protein 47,55g 95%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Gegrillte Würstchen mit eingelegten Zwiebeln



Zutaten:

- 340g gekochte Würstchen (vom Schwein, Huhn, Truthahn, Lamm und/oder vegetarisch)
- 4 große rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Rote Paprika, in Stücke geschnitten
- 1 Grüne Paprika, in Stücke geschnitten
- Schale von 2 Zitronen (frisch gerieben)
- 8 Knoblauchzehen, geschält und halbiert
- 1 Tasse Zitronensaft (2 Zitronen)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 1 Teelöffel Koscheres Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Schwarzer Pfeffer
- verschiedene Senfsorten

Zubereitung:

1. Geben Sie die Zwiebeln in gesalzenes, kochendes Wasser und lassen Sie sie darin 1 Minute lang ziehen.
2. Geben Sie die Zwiebeln und Paprikastücke in eine

HAUPTGERICHT REZEPTE

Schüssel mit dem Pfeffer, dem Kreuzkümmel, dem Knoblauch, dem Salz, dem Zitronensaft und der Zitronenschale; geben Sie so viel Wasser hinzu, dass sie bedeckt sind.

3. Stellen Sie die Schüssel für 3 Stunden im Kühlschrank kalt. Gießen Sie die Flüssigkeit vor dem Servieren ab.
4. Schneiden Sie die Würstchen in mundgerechte Stücke und erhitzen Sie sie in Backfolie im Ofen, bevor Sie sie mit den Zwiebeln und Paprika servieren.

Ergibt: 4 Portionen

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge 371,4Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 338,35

Kalorien aus Fett (45%) 153,4

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 17,33g 27%

Gesättigtes Fett 4,62g 23%

Cholesterin 67,74mg 23%

Natrium 1054,42mg 44%

Kalium 379,91mg 11%

Gesamte Kohlenhydrate 30,28g 10%

Ballaststoffe 7,23g 29%

Zucker 2,71g

Protein 16,28g 33%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Mit Knoblauch zerstampfter Blumenkohl (Schongarer)



Zutaten:

- 1 Blumenkohlkopf
- 2 Esslöffel Kokosbutter oder Öl
- 6 große Knoblauchzehen, geschält
- 3 Tassen Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Schneiden Sie den Blumenkohl in Röschen und geben Sie sie in den Schongarer. Fügen Sie das Wasser, die Knoblauchzehen, Salz und das Lorbeerblatt hinzu.
2. Schließen Sie den Deckel und kochen Sie alles auf hoher Stufe 2-3 Stunden lang oder auf niedriger Stufe 4-6 Stunden lang.
3. Entnehmen Sie die Knoblauchzehen und das Lorbeerblatt. Gießen Sie das Wasser ab. Fügen Sie die Kokosbutter hinzu und lassen Sie sie schmelzen.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Zerstampfen Sie den Blumenkohl. Sollten Sie eine cremigere Konsistenz bevorzugen, so können Sie auch den Pürierstab verwenden.
5. Sollte das Püree zu fest werden, geben Sie etwas mehr Kokosbutter hinzu. Schmecken Sie je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer ab.
6. Servieren Sie den Blumenkohl mit gehacktem Schnittlauch oder grünen Zwiebeln.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 5 Stunden

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (156 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 39,01

Kalorien aus Fett (87%) 33,94

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 3,86g 6%

Gesättigtes Fett 2,44g 12%

Cholesterin 10,18mg 3%

Natrium 5,24mg <1%

Kalium 20,94mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 1,12g <1%

Ballaststoffe 0,11g <1%

Zucker 0,07g

Protein 0,27g <1%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Rotkohl mit Orangenhähnchen



Zutaten:

- 900g Rotkohl
- 6 Knoblauchzehen, zerstampft
- 2 Tassen gekochtes Huhn, gehackt
- ½ Tasse Orangensaft (frisch gepresst)
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Hacken Sie den Rotkohl in kleine Stücke.
2. Bringen Sie das Wasser in einem großen Kochtopf zum Kochen.
3. Geben Sie den Rotkohl hinzu und kochen Sie ihn, bis er weich ist.
4. Gießen Sie den Rotkohl ab und geben Sie ihn in einen Topf.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Erhitzen Sie in einer Bratpfanne das Öl und braten Sie darin den Knoblauch 1-2 Minuten lang an.
6. Geben Sie den Knoblauch zu dem Rotkohl und fügen Sie die Hähnchenstücke hinzu.
7. Kochen Sie alles bei niedriger Hitze 20 Minuten lang. Geben Sie den Orangensaft hinzu, verrühren Sie ihn und kochen Sie alles weitere 5 Minuten.
8. Servieren Sie das Gericht heiß oder kalt.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 35 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (292 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 137,43

Kalorien aus Fett (27%) 36,68

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 4,08g 6%

Gesättigtes Fett 1,09g 5%

Cholesterin 34,5mg 12%

Natrium 70,59mg 3%

Kalium 522,29mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 14,65g 5%

Ballaststoffe 5,76g 23%

Zucker 7,3g

Protein 13,02g 26%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Geröstetes Schwein mit Rosmarin



Zutaten:

- 1400g Schweinekarreebraten
- 2 Esslöffel frische Rosmarinblätter
- ¼ Tasse Zwiebel, gehackt
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C vor.
2. Hacken Sie die Rosmarinblätter und den Knoblauch klein. Schneiden Sie mit einem scharfen Messer in 5 cm Abständen tiefe Schnitte in das Schweinefleisch.
3. Geben Sie kleine Mengen der Knoblauchmischung in die Lücken. Streuen Sie Salz und Pfeffer über das Schweinefleisch.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Schmelzen Sie in einer Bratenform Butter im Ofen, streuen Sie Zwiebelstücke hinein.
5. Geben Sie das Schweinefleisch in die Bratenform und beträufeln es mit Öl. Braten Sie es etwa 50 bis 60 Minuten offen im Ofen.
6. Decken Sie die Form mit Aluminiumfolie ab und lassen Sie sie etwa 15-20 weitere Minuten backen.
7. Sobald der Braten fertig ist, lassen Sie ihn 10 Minuten auf einem Gitterrost abkühlen.
8. Servieren Sie

Ergibt: 8 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 1 Stunde und 25 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (184,3 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 382,62

Kalorien aus Fett (60%) 229,31

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 25,58g 39%

Gesättigtes Fett 4,97g 25%

Cholesterin 98,66mg 33%

Natrium 386,82mg 16%

Kalium 596,01mg 17%

Gesamte Kohlenhydrate 1,47g <1%

Ballaststoffe 0,26g 1%

Zucker 0,24g

Protein 34,74g 69%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Geschmortes Gemüse (Elektrischer Schnellkochtopf)



Zutaten:

- 450g-700g Rosenkohl
- 8 große Knoblauchzehen, ungeschält
- 4 mittlere Rüben
- 450g-700g Karotten
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel frischer Thymian, gehackt
- Salz und gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Geben Sie die geschnittenen Gemüsegewürfel in einen elektrischen Schnellkochtopf und geben Sie das Öl, und je nach Bedarf Salz und Pfeffer hinzu.
2. Wählen Sie den Modus zum Anbraten und kochen Sie alles für 15 Minuten unter hohem Druck.
3. Sobald das Gemüse gar ist, entlassen Sie den Dampf. Öffnen Sie den Deckel vorsichtig.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Geben Sie das Gemüse auf eine Servierplatte, mischen Sie es gut durch und servieren Sie es.

Ergibt: 6 Portionen.

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (289 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 178,84

Kalorien aus Fett (37%) 65,64

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 7,46g 11%

Gesättigtes Fett 1,06g 5%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 149,41mg 6%

Kalium 984,18mg 28%

Gesamte Kohlenhydrate 26,34g 9%

Ballaststoffe 9,07g 36%

Zucker 11,57g

Protein 5,79g 12%

Truthahn-Gemüse-Eintopf



Zutaten:

- 2 Tassen gekochter Truthahn, zerkleinert
- 115g Pilze, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse gekochter Spargel, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Tasse Grüne Zwiebel, fein gehackt
- 1 Tasse Rote Paprika
- 1 Teelöffel Knoblauch, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel getrockneter Rosmarin
- Salz und Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Braten Sie in einer ofenfesten Bratpfanne die Zwiebel, den Paprika und den Knoblauch 3 bis 4 Minuten lang in einem Teelöffel Olivenöl an.

HAUPTGERICHT REZEPTE

2. Geben Sie die Pilze dazu, braten Sie sie für 2 bis 3 Minuten an. Rühren Sie den Rosmarin hinein und schmecken Sie je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer ab.
3. Vermischen Sie in einer mittleren Schüssel den Spargel und den Truthahn. Stellen Sie sie beiseite.
4. Kochen Sie in einer gefetteten Bratpfanne auf mittlerer Hitze den Truthahn und die Gemüsemischung.
5. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrige Mittelstufe und lassen Sie alles 10 bis 15 Minuten kochen, bis sich die Mischung auf dem Boden absetzt und leicht bräunliche Farbe annimmt.
6. Servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 35 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge

Menge pro Portion:

Kalorien 208

Kalorien aus Fett (35%) 73,41

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 8g 12%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 234mg 10%

Gesamte Kohlenhydrate 12g 4%

Protein 21g 42%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Zucchini-Nudeln mit frischem Basilikum



Zutaten:

- 2 Tassen Zucchini-Nudeln (Zoodles)
- 3 Esslöffel frischer Basilikum, gehackt
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 4 Knoblauchzehen, zerstampft
- 1 Teelöffel rote Paprikaflocken
- 1 Esslöffel gehackte rote Paprika
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Zucchini mittels einer Mandolin-Reibe in dünne, nudelähnliche Streifen.
2. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Bratpfanne. Geben Sie den Knoblauch, den Paprika und die Paprikaflocken hinein. Braten Sie alles eine Minute lang an.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Fügen Sie die Zucchini-Nudeln (Zoodles) hinzu und lassen Sie alles 2-3 Minuten lang garen.
4. Stellen Sie die Hitze ab und bestreuen Sie die Nudeln mit Basilikum. Verrühren Sie vorsichtig und servieren Sie direkt.

Ergibt: 3 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (167 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 166.47

Kalorien aus Fett (83%) 137.83

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 15.66g 24%

Gesättigtes Fett 5.2g 26%

Cholesterin 16.43mg 5%

Natrium 11.77mg <1%

Kalium 590.8mg 17%

Gesamte Kohlenhydrate 5.56g 2%

Ballaststoffe 2.86g 11%

Zucker 0.21g

Protein 3.94g 8%

HAUPTGERICHT REZEPTE

MITTAGESSEN

Rindfleisch- und Kohl-Koriander-Biscuit



Zutaten:

- ½ Kohlkopf, gehackt
- 450g Rinderhaxe
- 3 Karotten, zerkleinert
- 6 Teelöffel frischer Koriander, gehackt
- 1 Tomate, geviertelt
- 1 Grüne Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ Esslöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- 60ml frischer Zitronensaft
- Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

HAUPTGERICHT REZEPTE

Zubereitung:

1. Schneiden Sie das Rindfleisch in dünne Streifen.
2. Geben Sie das Rindfleisch, die Tomate, die Zwiebel, die Karotten, den Kohl und den Knoblauch, 5 Teelöffel Koriander, Salz und Kreuzkümmel in einen großen Topf auf niedriger Hitze.
3. Geben Sie Wasser hinzu, bis alles bedeckt ist und verrühren Sie alles gut. Schließen Sie den Deckel des Topfes und lassen Sie alles 45 Minuten lang köcheln.
4. Geben Sie kurz vor dem Essen den frisch gepressten Zitronensaft dazu und streuen Sie den verbleibenden frischen Koriander hinein. Servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 45 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (269 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 192,25

Kalorien aus Fett (35%) 67,34

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 7,51g 12%

Gesättigtes Fett 2,83g 14%

Cholesterin 38,8mg 13%

Natrium 238,85mg 10%

Kalium 693,38mg 20%

Gesamte Kohlenhydrate 15g 5%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Ballaststoffe 3,77g 15%

Zucker 7,26g

Protein 17,07g 34%

Gegrillte Zitronen-Makrele



Zutaten:

- 85g Makrelenfilets
- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Paprika
- 12 Scheiben Zitrone oder Limette
- Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf
- Olivenöl zum Einfetten

Zubereitung:

1. Heizen Sie den Ofengrill vor und schieben Sie das Gitterrost in eine der oberen Stufen, sodass es ca. 15 Minuten von der Hitzequelle entfernt ist. Fetten Sie eine Backform leicht ein.
2. Reiben Sie beide Seiten von jedem Makrelenfilet mit Olivenöl ein und legen Sie sie mit der Haut nach unten in die vorbereitete Backform.
3. Würzen Sie die Filets mit Paprika und je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer. Geben Sie die Zitronenscheiben darüber.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Backen Sie die Filets etwa 5-7 Minuten unter dem Grill, bis der Fisch beginnt, sich aufzublähen.
5. Servieren Sie das Gericht sofort.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 20 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (173 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 185,34

Kalorien aus Fett (80%) 147,49

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 16,81g 26%

Gesättigtes Fett 2,6g 13%

Cholesterin 14,88mg 5%

Natrium 22,84mg <1%

Kalium 230,05mg 7%

Gesamte Kohlenhydrate 11,71g 4%

Ballaststoffe 5,18g 21%

Zucker 0,03g

Protein 5,29g 11%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Cantaloupe-Melone mit knusprigem Minz-Schinken



Zutaten:

- 1 Cantaloupe-Melone, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- 6 Scheiben Schinken
- 10 frische Minzblätter
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Melone und befreien Sie das Fruchtfleisch von der Schale und den Kernen. Schneiden Sie sie in Würfel und geben Sie sie in eine Schüssel.
2. Würzen Sie sie je nach Bedarf mit Salz und Pfeffer.
3. Hacken Sie die Minzblätter fein und vermischen Sie sie mit dem Öl. Geben Sie sie über die Melonenwürfel.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Erhitzen Sie den Schinken in der Mikrowelle etwa 1-2 Minuten, bis er knusprig ist. Geben Sie ihn über die Melone und servieren Sie direkt.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (252,3 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 181,38

Kalorien aus Fett (27%) 48,58

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 5,41g 8%

Gesättigtes Fett 1,7g 9%

Cholesterin 76,55mg 26%

Natrium 1279,11mg 53%

Kalium 676,25mg 19%

Gesamte Kohlenhydrate 13,56g 5%

Ballaststoffe 1,51g 6%

Zucker 12,37g

Protein 19,78g 40%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Cremige Karotten-Dill-Suppe



Zutaten:

- 450g Karotten, geschnitten
- 1 Tasse Zwiebel, gehackt
- 2 Esslöffel frischer Dill, gehackt
- 2 Esslöffel frischer Salbei, gehackt
- 2 Tassen hausgemachte Brühe oder Wasser
- $\frac{3}{4}$ Tasse Mandelmilch (ungesüßt)
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Teelöffel Knoblauch, gehackt

Zubereitung:

1. Bringen Sie in einem großen Kochtopf Wasser zum Kochen. Geben Sie die Karotten hinzu und kochen Sie sie, bis sie zart sind. Gießen Sie das Wasser ab und geben Sie die Karotten danach zurück in den Topf. Stellen Sie diesen beiseite.
2. Erhitzen Sie Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Hitze.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Braten Sie darin die Zwiebel und den Knoblauch etwa 5 Minuten an.
4. Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch zu den Karotten in den Kochtopf und geben Sie die hausgemachte Brühe oder das Wasser darüber.
5. Stellen Sie die Hitze auf mittlere Stufe, decken Sie den Topf ab und lassen Sie das Gemüse 25 Minuten ziehen.
6. Mixen Sie die Suppe in einer Küchenmaschine oder einem Standmixer.
7. Geben Sie die Suppe zurück in den Topf und rühren Sie die Mandelmilch, den Dill und den Salbei hinein.
8. Kochen Sie die Suppe auf, bis sie heiß genug ist und servieren Sie.

Ergibt: 5 Portionen

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/5 der Rezeptmenge (315 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 96,5
Kalorien aus Fett (18%) 16,95
% des Tagesbedarfs
Gesamtfett 1,86g 3%
Gesättigtes Fett 0,74g 4%
Cholesterin 2,93mg <1%
Natrium 524,52mg 22%
Kalium 561,17mg 16%
Gesamte Kohlenhydrate 15,1g 5%
Ballaststoffe 3,31g 13%
Zucker 7,96g
Protein 5,67g 11%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Aromatische gegrillte Lammkoteletts



Zutaten:

- 12 Lammkoteletts
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Teelöffel Basilikumblätter
- 3 Teelöffel Majoranblätter
- 3 Teelöffel Thymianblätter
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Streuen Sie leicht Pfeffer über die Lammkoteletts.
2. Vermischen Sie die Kräuter und den gehackten Knoblauch in einer Schüssel und reiben Sie die Lammkoteletts damit ein.
3. Wickeln Sie diese gut ein und lassen Sie sie mindestens eine Stunde ziehen.
4. Grillen Sie die Koteletts 10 Minuten für ein Medium-Rare-Ergebnis, 15 Minuten für Medium und 20 Minuten lang, damit sie gut durch sind.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Servieren Sie.

Ergibt: 8 Portionen

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (178,6 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 314,88

Kalorien aus Fett (62%) 193,97

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 21,51g 33%

Gesättigtes Fett 10,31g 52%

Cholesterin 98,34mg 33%

Natrium 88,96mg 4%

Kalium 484,94mg 14%

Gesamte Kohlenhydrate 1,09g <1%

Ballaststoffe 0,51g 2%

Zucker 0,04g

Protein 27,58g 55%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Gegrillte Butternusskürbis-Spieße



Zutaten:

- 1 Butternusskürbis, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Koscheres Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Bringen Sie einen großen Topf mit Wasser zum Kochen. Kochen Sie darin den Kürbis etwa 10 Minuten, bis er zart aber dennoch fest ist. Gießen Sie das Wasser ab und kühlen Sie ihn unter kaltem Wasser.
2. Beträufeln Sie den Kürbis mit Olivenöl und würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer. Fädeln Sie die Kürbisstücke auf Spieße und legen Sie sie beiseite. Heben Sie die restliche Flüssigkeit auf.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Grillen Sie die Kürbisspieße auf einem Grill Ihrer Wahl etwa 5-7 Minuten, benässen Sie ihn damit mit der Flüssigkeit, bis er eine braune Farbe annimmt und zart ist.
4. Servieren Sie.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 25 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (187 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 127,71

Kalorien aus Fett (48%) 60,94

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 6,9g 11%

Gesättigtes Fett 0,96g 5%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 6,18mg <1%

Kalium 532,29mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 17,68g 6%

Ballaststoffe 3,02g 12%

Zucker 3,33g

Protein 1,51g 3%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Eintopf aus Rindfleisch und Pilzen (Schnellkochtopf)



Zutaten:

- 700g Rindfleisch
- 12 Champignons
- 1 große Zwiebel
- 4 Karotten, in Stücke geschnitten
- 2 Teelöffel getrocknete Petersilie
- 300ml hausgemachte Brühe oder Wasser
- 450ml Wasser
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie Öl in Ihrem Schnellkochtopf und geben Sie das Fleisch hinein.
2. Wenden Sie das Fleisch, bis es von allen Seiten gleichmäßig braun ist.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Geben Sie die Zwiebeln, die Pilze, die Karotten, Pfeffer, Salz, die hausgemachte Brühe oder Wasser, Petersilie hinzu.
4. Schließen Sie den Schnellkochtopf. Erhöhen Sie den Druck mittels hoher Kochtemperatur. Kochen Sie alles 15 Minuten lang.
5. Lassen Sie ihn natürlich abdampfen.
6. Öffnen Sie vorsichtig den Deckel und geben Sie alle Zutaten auf eine Servierplatte.
7. Servieren Sie das Gericht.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 25 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (317,5 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 296,05

Kalorien aus Fett (44%) 193,17

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 22,68g 40%

Gesättigtes Fett 6,43g 32%

Cholesterin 34,86mg 12%

Natrium 429,64mg 18%

Kalium 533,57mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 11,48g 4%

Ballaststoffe 2,24g 9%

Zucker 4,85g

Protein 14,58g 29%

Paleo Garnelen- "Tortilla"



Zutaten:

- 350g Garnelen
- 1 ½ Tassen Amaranthmehl
- 1 Zwiebel, gehackt
- Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

1. Kochen Sie die Garnelen in Wasser. Heben Sie das Wasser auf.
2. Mischen Sie in einer Schüssel das Mehl, die fein gehackte Petersilie und das Salz.
3. Geben Sie etwas der Brühe der Garnelen hinzu, bis eine dünnflüssige Paste entsteht.
4. Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einer kleinen Bratpfanne, bis es sehr heiß ist und geben dann ein wenig der Paste hinein und verteilen sie gleichmäßig in der Pfanne.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Geben Sie einen Esslöffel der fein gehackten Zwiebel und einen weiteren Esslöffel der Garnelen auf die Tortilla.
6. Braten Sie, bis sie goldbraun ist und servieren Sie direkt.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 35 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (184,3 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 265,89

Kalorien aus Fett (33%) 87,02

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 9,95g 15%

Gesättigtes Fett 1,28g 6%

Cholesterin 107,16mg 36%

Natrium 577,64mg 24%

Kalium 434,15mg 12%

Gesamte Kohlenhydrate 18,59g 6%

Ballaststoffe 4,25g 17%

Zucker 5,04g

Protein 19,64g 39%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Kleine Auberginen-Pizzas



Zutaten:

Für die Pizza

- 2 Auberginen, in Scheiben geschnitten
- 6 Scheiben Truthahnscheiben, gewürfelt
- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Tasse Pilze
- Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf
- Orégano

Für die Tomatensauce

- 2 große reife Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 getrocknete Tomate (optional)

Zubereitung:

1. Heizen den Ofen auf 180°C vor .
2. Schneiden Sie die Aubergine in Scheiben. Legen Sie eine Backform mit Folie aus. Legen Sie die Auberginenscheiben dazu, würzen Sie sie mit Pfeffer und träufeln Sie Öl darauf. Geben Sie die Backform in den Ofen, bis die Scheiben braun werden.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Nehmen Sie die Backform aus dem Ofen und geben Sie auf jede Scheibe Aubergine einen Esslöffel voll Tomatensauce, Schinkenstückchen und Pilzen.
4. Schieben Sie die Backform für etwa 20 bis 30 Minuten zurück in den Ofen.

Zubereitung der Tomatensauce:

1. Schneiden Sie die Tomaten in Würfel und hacken Sie die Schalotte.
2. Geben Sie die Schalotte bei niedriger Hitze in eine Pfanne und schließen Sie sie mit dem Deckel ab, rühren Sie die Sauce gelegentlich um. Fügen Sie die Tomaten hinzu und köcheln Sie sie weitere 5 Minuten mit geschlossenem Deckel, bis sie weich werden.
3. Nehmen Sie die Pfanne von der Hitze und schlagen Sie die Sauce in einem geeigneten Behältnis, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 55 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (380 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 142,31

Kalorien aus Fett (12%) 17,09

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1,94g 3%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Gesättigtes Fett 0,53g 3%
Cholesterin 20,52mg 7%
Natrium 439,12mg 18%
Kalium 920,8mg 26%
Gesamte Kohlenhydrate 25,34g 8%
Ballaststoffe 6,6g 26%
Zucker 7,09g
Protein 9,35g 19%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Belebende Tomatensuppe



Zutaten:

- 2 Tassen Tomaten, geschnitten
- 280g gefrorener gehackter Spinat, aufgetaut
- ½ Tasse Grüne Paprika
- ½ Tasse Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 ½ Tassen Wasser
- 1 Teelöffel Basilikumblätter, frisch, gehackt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- ¼ Teelöffel Salz und gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Braten Sie in einer großen Bratpfanne auf mittlerer Hitze den grünen Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch in Öl an, bis sie weich werden.
2. Rühren Sie die Tomatenstücke, das Wasser, das Basilikum und den Schwarzen Pfeffer hinein. Bringen Sie

HAUPTGERICHT REZEPTE

alles zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie alles Weitere 10 Minuten köcheln.

3. Geben Sie den Spinat hinein und kochen Sie die Suppe weitere 5 bis 7 Minuten.
4. Salzen und pfeffern Sie je nach Bedarf und servieren Sie die Suppe heiß.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 35 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (275 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 59,35

Kalorien aus Fett (28%) 16,58

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1,91g 3%

Gesättigtes Fett 0,24g 1%

Cholesterin 0,07mg <1%

Natrium 305,18mg 13%

Kalium 448,39mg 13%

Gesamte Kohlenhydrate 9,3g 3%

Ballaststoffe 3,82g 15%

Zucker 4,04g

Protein 3,52g 7%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Lachs gegrillt mit Safran und Oliven



Zutaten:

- 170g Lachsfilets mit Haut
- 20 Safranfäden
- 2 Pflaumentomaten
- $\frac{3}{4}$ Tasse schwarze Oliven
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 4 frische Knoblauchzehen, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel frischer Thymian, gehackt
- Koscheres Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie einen Gas- oder Kohlegrill.
2. Vermischen Sie in einer mittelgroßen Schüssel die Tomaten, Oliven, das Olivenöl, den Knoblauch, den Thymian, das Salz, den Safran und den Pfeffer.
3. Legen Sie ein Lachsfilet mit der Hautseite nach unten auf extra starke Alufolie; bestreuen Sie es mit Salz und Pfeffer.

HAUPTGERICHT REZEPTE

4. Geben Sie ein Viertel der Tomatenmischung auf den Fisch und wickeln Sie ihn fest mit der Folie ein. Wiederholen Sie den Ablauf, bis Sie vier Pakete haben.
5. Grillen Sie diese etwa 8 Minuten pro Seite.
6. Lassen Sie den Lachs ein paar Minuten abkühlen, bevor Sie ihn servieren.

Ergibt: 3 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 45 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/3 der Rezeptmenge (218,3 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 200,61

Kalorien aus Fett (39%) 122,29

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 25,2g 39%

Gesättigtes Fett 3,52g 18%

Cholesterin 31,17mg 10%

Natrium 320,88mg 13%

Kalium 345,51mg 10%

Gesamte Kohlenhydrate 7,02g 2%

Ballaststoffe 1,4g 6%

Zucker 0,14g

Protein 12,42g 25%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Seebarsch, Spargel und Schalotten



Zutaten:

- 4 Seebarschfilets ohne Haut
- 230g Spargelstangen
- 1 Tasse Zuckerschoten
- 2 frische Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Esslöffel weißer Traubensaft
- 1 Tasse hausgemachte Gemüsebrühe (oder Wasser)
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Schnittlauch in Stücke geschnitten
- Olivenöl zum Einfetten

Zubereitung:

1. Prüfen Sie, dass in den Seebarschfilets keine Gräten vorhanden sind und entfernen Sie gegebenenfalls verbleibende Gräten.
2. Geben Sie die Schalotten in einen mit Öl gefetteten Schmortopf.

HAUPTGERICHT REZEPTE

3. Legen Sie die Seebarschfilets darauf. Arrangieren Sie die Spargelstangen und Zuckerschoten drumherum. Geben Sie den Traubensaft und die Brühe hinzu und würzen Sie alles leicht mit Salz und Pfeffer.
4. Geben Sie den Schmortopf auf eine Herdplatte mit mittlerer Hitze und bringen Sie die Brühe zum Kochen. Schließen Sie den Schmortopf dann mit dem passenden Deckel fest und reduzieren Sie die Hitze auf niedrige Stufe.
5. Kochen Sie den Fisch und das Gemüse etwa 14-16 Minuten.
6. Streuen Sie den Schnittlauch über den Fisch und servieren Sie.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 20 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (343 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 270,68

Kalorien aus Fett (26%) 69,29

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 7,71g 12%

Gesättigtes Fett 1,66g 8%

Cholesterin 35,12mg 12%

Natrium 3577,83mg 149%

Kalium 580,87mg 17%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Gesamte Kohlenhydrate 15,88g 5%

Ballaststoffe 2,59g 10%

Zucker 2,52g

Protein 31,07g 62%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Mit Garnelen gefüllte Avokados



Zutaten:

- 1 $\frac{3}{4}$ Tassen kleine Garnelen, gekocht
- 4 große Avokados, halbiert
- 1 Tomate
- 1 Esslöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel Paprika
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Waschen und schälen Sie die Avokados und halbieren Sie sie.
2. Geben Sie die Avokados auf einen Teller mit den Schnittseiten nach oben.
3. Vermischen Sie in einer mittelgroßen Schüssel die Garnelen, den Zitronensaft, das Zwiebelpulver und den Pfeffer.
4. Geben Sie die Garnelenmischung auf die Avokados und bedecken Sie sie damit reichlich.

HAUPTGERICHT REZEPTE

- Schneiden Sie die Tomate. Streuen Sie auf jede gefüllte Avokado Paprika und geben Sie Tomate darauf. Servieren und genießen Sie!

Ergibt: 6 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (224 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 226,13

Kalorien aus Fett (73%) 166,04

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 19,85g 31%

Gesättigtes Fett 2,88g 14%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 12,14mg <1%

Kalium 743,06mg 21%

Gesamte Kohlenhydrate 14g 5%

Ballaststoffe 9,83g 39%

Zucker 1,73g

Protein 3,17g 6%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Rindfleisch, Rüben und Pflaumen



Zutaten:

- 1 Rinderbraten
- 1 Tasse hausgemachte Brühe oder Wasser
- 6 getrocknete Pflaumen, geschnitten
- 2 Rüben, geschnitten
- 2 Karotten, geschnitten
- 4 Teelöffel Ingwer, gehackt
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- ¼ Tasse roter Traubensaft, ungesüßt
- Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in Ihren Schongarer, beginnend mit den Rinderbratenstücken, den gehackten Pflaumen,

HAUPTGERICHT REZEPTE

- den Rüben, den Karotten und der Zwiebel.
2. Geben Sie die Gewürze hinzu sowie das Olivenöl und die Mandelbutter. Gießen Sie alles mit dem Traubensaft und Wasser oder Brühe auf.
 3. Schließen Sie den Deckel. Kochen Sie alles 4 Stunden lang auf hoher und 8 Stunden auf langsamer Stufe.
 4. Servieren Sie das Gericht heiß.

Ergibt: 8 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 8 Stunden und 15 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (246,6 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 304,21

Kalorien aus Fett (64%) 193,85

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 21,15g 33%

Gesättigtes Fett 7,54g 38%

Cholesterin 65,63mg 22%

Natrium 508,66mg 21%

Kalium 466,77mg 13%

Gesamte Kohlenhydrate 9,53g 3%

Ballaststoffe 2,16g 9%

Zucker 3,52g

Protein 17,11g 34%

HAUPTGERICHT REZEPTE

Westend-Eintopf mit Schnapper



Zutaten:

- 340g Schnapper
- 3 ½ Tassen Wasser oder Fischbrühe
- ½ Tasse Grüne Zwiebel, fein geschnitten
- 4 geschälte Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel süßes Paprikapulver
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel Petersilie, gehackt
- Salz und Schwarzer Pfeffer, je nach Bedarf

Zubereitung:

1. Reinigen Sie den Fisch und entfernen Sie mögliche Gräten.
2. Schneiden Sie den Schnapper in kleine Würfel.
3. Waschen und hacken Sie die Zwiebel.
4. Braten Sie die Zwiebel in einer Bratpfanne mit Öl an, bis sie braun ist.

HAUPTGERICHT REZEPTE

5. Geben Sie den Knoblauch und die Hälfte der Petersilie hinzu und braten Sie alles ein paar Minuten an.
6. Geben Sie die Fischbrühe oder das Wasser (wenn Sie ein leichteres Essen bevorzugen) sowie das süße Paprikapulver hinzu. Kochen Sie alles etwa 10 Minuten.
7. Fügen Sie den Fisch hinzu und lassen Sie den Eintopf weitere 8 bis 10 Minuten kochen.
8. Würzen Sie den Eintopf mit Salz und Pfeffer.
9. Servieren Sie den Eintopf heiß.

Ergibt: 4 Portionen

Zubereitungszeit

Gesamtzeit: 45 Minuten

Nährwertangaben

Serviergröße: 1/4 der Rezeptmenge (334,5 Gramm)

Menge pro Portion:

Kalorien 170,99

Kalorien aus Fett (2%) 3,95

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0,47g <1%

Gesättigtes Fett 0,09g <1%

Cholesterin 0,06mg <1%

Natrium 20,04mg <1%

Kalium 1112,42mg 32%

Gesamte Kohlenhydrate 22,43g 9%

Ballaststoffe 5,75g 23%

Zucker 5,02g

Protein 5,16g 10%