

## Kokos-Pistazienbrei

- 80 ml Kokosmilch
- 60 ml Wasser
- 3 TL Kokosmehl
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 Ei
- 1 TL gehackte Pistazien
- 1 TL Birkenzucker (optional)
- Etwas geriebene Bio-Zitronenschale

Die Kokosmilch mit Kokosmehl und Kokosraspeln in einem Topf mischen und zum Kochen bringen, bis die Masse dickflüssig wird. Für 2-3 Minuten unter Rühren ziehen lassen, dann die Hitze reduzieren. Das Ei und die Zitronenschale unterrühren und 2 Minuten weiter erwärmen. Nach Belieben süßen und mit den gehackten Pistazien anrichten. Dazu passen frische Blaubeeren.



## Zucchini-Hack-Lasagne

- 1 TL Kokosöl
- 150 g mageres Beefhack
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter
- 2 EL Kokosmilch
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 EL schwarze Oliven, in Ringen (optional)

Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch in Öl rundherum glasig dünsten. Das Beefhack zugeben, anbraten und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch ablöschen und nach Belieben würzen. 5 Minuten einkochen lassen und währenddessen die Zucchini in dünne Längsstreifen schneiden.

Abwechselnd eine Schicht Zucchiniestreifen und Hack-Soße in eine Auflaufform geben. Optional mit Oliven bestreuen und 20-25 Minuten im Ofen backen.



## Wolken-Eier mit Schinken

- 2 Eier, getrennt
- 50 g gekochter Schinken, gewürfelt
- Ein paar Zweige Rucola-Salat, gehackt
- 3 mittelgroße Tomaten, halbiert
- 1 TL Walnussöl
- Salz, Chili, Knoblauch, Kräuter der Provence

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen, bis es steife Spitzen bildet. Vorsichtig den Schinken, Rucola, Knoblauch und Kräuter der Provence unter den Eischnee heben. In 2 Klecksen auf Backpapier setzen und in der Mitte ein Loch formen. 3 Minuten backen, dann je ein Eigelb in ein Loch setzen und erneut 3 Minuten backen, bis das Eiweiß luftig aufgegangen ist.

Währenddessen das Öl in der Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin anbraten. Mit Salz, Chili und Knoblauch bestreuen und zu den Wolken-Eiern servieren.



## Fish and Chips

- 150 g weißes Fischfilet (z.B. Seelachs oder Kabeljau)
- 1 kleines Ei
- 20 g Mandelmehl
- Salz, Cayennepfeffer, Knoblauch, Paprikapulver
- 125 g Topinambur (oder Petersilienwurzel), geschält
- 2 TL geschmolzenes Kokosöl

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Topinambur in dünne Stifte schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und mit 1 TL Öl und den Gewürzen mischen. Auf Backpapier verteilen und 15 Minuten auf einer oberen Schiene backen, danach ca. 5 Minuten die Grillfunktion anstellen, bis die Pommes goldbraun sind.

Währenddessen den Fisch in 4 Streifen schneiden. Die Mandeln mit Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen. Das Eiweiß in eine Schüssel geben und den Fisch zunächst darin wenden, dann mit dem Mandelmehl panieren. Im restlichen Öl rundherum knusprig anbraten.



## Kichererbsen-Brownies

- 250 g Kichererbsen (1 Dose)
- 20 g Schokoladen-Proteinpulver
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Kakaopulver ohne Zucker
- 1-2 EL Birkenzucker (optional)

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Masse gut süßen, da beim Backen relativ viel Süße verloren geht.

Den Teig in eine Silikonbackform geben, circa 20 Minuten backen und mit einem Zahnstocher prüfen, dass der Teig in der Mitte nicht mehr flüssig ist. Die Brownies abkühlen lassen.



## Pizza Tricolore

- 1 Aubergine, grob geraspelt
- 30 g geschrotete Leinsamen
- 2 TL Kokosmehl
- 1 kleines Ei (Gr. S)
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Zucchini, Tomate, Karotte, gewürfelt
- 2-3 EL passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 190°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Mit den Händen Flüssigkeit aus den Auberginenraspeln mit auspressen und mit Leinsamen, Kokosmehl, Ei, Öl und Gewürzen mischen. Teig auf Backpapier flach verteilen und 20 Minuten backen, dann den Teig einmal wenden (zweites Backpapier auflegen, wenden und oberes Papier abziehen). Mit passierten Tomaten bestreichen, würzen und Gemüse darauf verteilen. Weitere 10 Minuten backen.



## Puten-Gemüse-Rührei

- 3 Eier, verquirlt
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- je 50 g Karotte und Zucchini, gewürfelt
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- 4-5 Kirschtomaten, geviertelt
- 1 TL Kokosöl
- 50 g Putenaufschnitt, gewürfelt

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Putenaufschnitt darin unter Rühren anbraten. Die Karottenwürfel für 2-3 Minuten mit in die Pfanne geben, dann das restliche Gemüse dazugeben. Alles gut durchrühren und für 2-3 Minuten braten. Die Eier mit den Gewürzen mischen und über dem Gemüse verteilen. Unter Rühren stocken lassen und nach Wunsch mit frischen Kräutern servieren.



## Chicken Korma Curry

- 150 g Hähnchenbrust, in Würfeln
- 1 Zwiebel, fein gehackt Salz, Pfeffer, Currypulver
- 1 TL Kokosöl
- je ½ Paprika und Zucchini, gewürfelt
- 100 g Aubergine, gewürfelt
- 1 TL Kokosmehl
- 2 EL Kokosmilch
- 1 TL Mandelsplitter

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Fleisch dazugeben, rundherum anbraten und nach 5-6 Minuten das Gemüse mit in die Pfanne geben. Würzen und mit Kokosmilch und ggf. etwas Wasser ablöschen. Das Mehl unterrühren und aufkochen lassen, bis eine cremige Soße entsteht. Abschmecken und vor dem Servieren mit den Mandelsplittern bestreuen.





## Leinsamenbrot

- 150 g Leinsamenmehl
- 4 Eier
- 50 ml Wasser
- 60 g gemahlene Mandeln
- je 1 TL Backpulver und Salz
- Eine Silikon-Kastenform (22x10 cm)

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Eier in einer Schüssel mit dem Wasser verrühren. Die übrigen Zutaten in einer zweiten Schüssel mischen und mit der Eiemischung zu einem glatten Teig verrühren. In die Backform geben und 20-25 Min backen. Abkühlen lassen und in 10 Scheiben schneiden.



## Zughetti mit Garnelen

- 1 EL Kokosöl
- 100 g TK-Garnelen, aufgetaut
- Kräutersalz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 große, gelbe Zucchini
- Zitronensaft
- 10 Kirschtomaten, geviertelt

Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder Gemüseschäler in dünne Spaghetti-Streifen schneiden. Die Garnelen mit dem Knoblauch in Öl rundherum anbraten, würzen und aus der Pfanne nehmen, wenn die Garnelen durchgegart sind. Zucchininudeln in die Pfanne geben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dann die Tomaten und die Garnelen mit in die Pfanne geben, etwas Zitronensaft darüber verteilen und evtl. nachwürzen.

