

Mandarinen Creme

- 150 g Magerquark
- 50 ml Buttermilch Vanillemark
- 2 EL Chiasamen
- Stevia/ Birkenzucker zum Süßen (optional)
- 1 Mandarine, in mundgerechten Stücken
- 1 EL Vanille-Proteinpulver (optional)

Den Quark mit der Buttermilch, Vanillemark und Süßungsmittel nach Wunsch glatt rühren. Für die Extraportion Eiweiß noch das Proteinpulver untermischen. Chiasamen untermischen und 20 Minuten kalt stellen, damit die Samen quellen können. Die Mandarinen-stücke kurz vor dem Verzehr unter die Creme mischen.



Pommes und Currywurst

- 1 Geflügelbratwurst
- 2 TL Walnussöl
- 150 ml passierte Tomaten
- Je 1 TL Essig und Apfelmark
- 1/2 TL Birkenzucker
- Salz, Curry, Paprika edelsüß, Pommesgewürz, Knoblauchpulver
- 200 g Petersilienwurzel, geschält

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Petersilienwurzel in Pommes-Form schneiden, in einen Gefrierbeutel geben und mit 1 TL Öl, Pommesgewürz und Knoblauch mischen. Auf Backpapier verteilen und ca. 20 Minuten backen. Dabei am besten mehrmals wenden.

Währenddessen die Tomaten mit Essig, Apfelmus und Gewürzen in einem Topf verrühren und 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Wurst in 1 TL Öl rundherum anbraten, klein schneiden und mit der Soße übergießen. Mit etwas Curry bestreuen und zu den Pommes servieren.



Fruchtiger Quarkauflauf

- 150 g Magerquark
- 1 Ei, getrennt
- Stevia/ Birkenzucker zum Süßen (optional)
- Zimt
- 1 EL Orangensaft
- 2-3 Tropfen Orangen-Backaroma
- 50 g Erdbeeren, in Würfeln
- 100 g Apfel, in Würfeln

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiweiß mit einem Handmixer steifschlagen. Eigelb mit Orangensaft, Aroma, Zimt und Süßungsmitteln mischen. Erst den Quark und dann das Obst untermischen und zu einer glatten Creme verrühren.

Quarkmasse vorsichtig unter den Eischnee heben, in eine kleine Silikon-Backform geben und 20-25 Minuten im Ofen fest werden lassen. Mit frischen Erdbeeren anrichten.



Chili con Carne-Omelett

- 50 g gelbe Paprika, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 TL Kokosöl
- 100 g Rinderhack
- 3 EL gekochte Kidneybohnen
- 100 ml passierte Tomaten
- Salz, Chili, Paprika, Oregano
- 2 Eier

Das Hackfleisch mit 1 TL Öl anbraten und mit einem Holzlöffel in kleine Stücke zerpfücken. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten anbraten. Bohnen und passierte Tomaten untermischen, würzen und etwa 8-10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Eier mit Gewürzen verquirlen und bei geringer Hitze in 1 TL Öl stocken lassen. Einmal wenden und fertig garen. Aus der Pfanne nehmen, das Chili auf dem Omelett verteilen und umklappen.



Falscher Milchreis

- 100 g Magerquark
- 100 g körniger Frischkäse
- 50 g Banane
- 2-3 EL Kokosmilch
- 100 g TK-Sauerkirschen
- ½ TL Flohsamenschalen

Den Quark mit der Banane pürieren. Flohsamenschalen und Kokosmilch dazugeben und mit einem Handmixerr 1 Minute zu einer lockeren Creme aufschlagen. Den körnigen Frischkäse unterheben und 5 Minuten stehen lassen. Kirschen in der Mikrowelle erhitzen und über der "Milchreis"-Creme verteilen.



Lachs-Tomaten Curry

- 125 g Lachsfilet ohne Haut, gewürfelt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 TL Currypaste
- 1 EL Mandelmus
- 125 g geschälte Dosen-Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 1 kleiner Kohlrabi (200 g), geschält
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- Sojasoße, Curry, Gemüsebrühe-Pulver

Zwiebel mit Öl und Currypaste in einer Pfanne dünsten. Mit geschälten Tomaten ablöschen, weiter erhitzen und nach 5 Minuten das Mandelmus unterrühren. Lachswürfel dazugeben, würzen und 7-8 Minuten garen lassen. Währenddessen den Kohlrabi mit einem Spiralschneider in dünne Streifen schneiden und ohne Fett mit den Karottenwürfeln dünsten. Mit Sojasoße, Curry und Brühe abschmecken. Zum Lachs-Curry servieren.



Mango-Vanille Smoothie

- 150 g TK Mango-Stücke
- 50 g körniger Frischkäse
- Vanillemark
- 100 ml Milch oder Mandelmilch
- 1 EL Vanille-Proteinpulver (optional)
- Etwas Crushed Ice

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1 Minute cremig pürieren. Nach Bedarf mit etwas Stevia oder Birkenzucker nachsüßen und so viel Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Bananen-Beeren Split

- 1 mittelgroße Banane, längs halbiert
- 100 g körniger Frischkäse
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 EL TK-Beerenfrüchte
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL gehackte Walnüsse (oder Mandeln)
- 1 TL Birkenzucker (optional)

Den Frischkäse mit Joghurt und Birkenzucker glatt rühren. Die Frischkäsecreme über den Bananen-Hälften verteilen. Die Beerenfrüchte kurz in der Mikrowelle auftauen, mit Chiasamen mischen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Über der Banane verteilen und mit Nüssen und Leinsamen bestreuen.



Griechische Ofen-Pute

- 150 g Putenbrust, in Streifen
- 1 TL Kokosöl
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 große Tomate, in Würfeln
- 150 g grüne Bohnen (oder Okra-Schoten)
- 1 TL Tomatenmark ohne Zucker
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Oregano, Kreuzkümmel

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pute in Öl rundherum 3-4 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in Stücke schneiden und für 3 Minuten in kochendem Wasser dünsten.

Gemüse in eine Auflaufform geben. Gemüsebrühe und Tomatenmark mit Gewürzen verrühren und über dem Gemüse verteilen. Putenstreifen darüber verteilen und die Form mit Alufolie abdecken. Für 15 Minuten im Ofen garen.



Spicy Guacamole-Shrimps

- 150 g TK-Garnelen, aufgetaut
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Sambal Oelek
- Fruchtfleisch von ½ reifen Avocado (60 g)
- 30 g Seidentofu oder Naturjoghurt
- 1 Spritzer Limettensaft
- Je 100 g Zucchini, Aubergine und Pilze
- 1 TL Kokosöl
- Salz, Pfeffer, Curry, Knoblauchpulver

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen und für 20 Minuten im Ofen garen.

Währenddessen Avocado mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Tofu pürieren. Die Garnelen in Kokosöl rundherum scharf anbraten, Sambal Oelek, Curry und etwas Salz dazugeben und fertig garen. Mit dem Röstgemüse und der Guacamole anrichten.

