

## Sauerkraut Hackbraten

- 150 g mageres Beefhack
- 100 g Sauerkraut, abgetropft und ausgedrückt
- 50 g rote Paprika, in Würfeln
- 200 g Topinambur, geschält
- 1 TL Kokosöl Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Hack mit dem Sauerkraut, Paprikawürfeln und Gewürzen zu einem glatten Teig kneten. In eine kleine Silikon-Backform drücken und ca. 25 Minuten in den Ofen geben, bis das Hackfleisch gar ist. Währenddessen den Topinambur in grobe Würfel schneiden, in Salzwasser 12-14 Minuten bissfest garen und abgießen. In einer Pfanne in Öl anbraten, würzen und zum Hackbraten servieren.



## Himbeer-Banane Frozen Yogurt

- 100 g Banane, in Scheiben eingefroren
- 50 g TK-Himbeeren
- 100 g Magerquark
- 2 EL Mandelmilch
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- Stevia zum Süßen (optional)

Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder in einem Standmixer pürieren. Nach Wunsch nachsüßen und etwas Milch hinzugeben. Das Eis kann in einem gefriergeeigneten Gefäß auch eingefroren werden.



## Muffins im Schinkennest

- 1 TL Pflanzenöl
- 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 4 Kirschtomaten, halbiert
- 3-4 Champignons, in dünnen Scheiben
- 2 Eier
- 1 EL Kokosmilch
- 1 TL Kokosmehl
- 4 dünne Scheiben Parmaschinken (35 g)
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Pilze dazu- geben und würzen. Die Eier mit Kokosmilch, Kokosmehl und Gewürzen verrühren. Die Pilzmischung unterrühren.

4 Silikon-Muffinformen mit dem Schinken auslegen, so dass die Form vollständig ausgefüllt ist. Die Eimasse auf die Formen aufteilen und mit den halbierten Tomaten belegen. Etwa 20 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins aufgegangen sind.



## Marmor Käseküchlein

- 200 g Frischkäse
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Kakaopulver ohne Zucker
- 1 Ei, getrennt
- 50 g Banane
- 50 g Beeren (z.B. Himbeeren)
- Stevia zum Süßen (optional)

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Frisch-käse mit Eigelb, Banane und Proteinpulver pürieren und süßen. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Teig halbieren und zu einer Hälfte das Kakaopulver geben. Nacheinander 1 EL vom hellen und dunklen Teig in eine Silikon-Muffinform geben. Mit dem restlichen Teig wiederholen. Beeren darauf verteilen und etwa 25 Minuten backen, bis die Masse fest ist.



## Schnelles Fischcurry

- 100 g TK-Garnelen, aufgetaut
- 150 g weißes Fischfilet (z.B. Zander oder Seelachs)
- 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleines Stück Ingwer, geschält und fein gehackt
- Salz, Curry
- 1 TL Kokosöl
- 3 EL Kokosmilch
- 1 rote Chilischote, in feinen Streifen

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Öl rundherum anbraten. Den Fisch und die Garnelen gut abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit in die Pfanne geben und alles zusammen mit dem Currypulver unter Rühren anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, würzen und das Gemüse dazugeben. Weitere 4-5 Minuten köcheln lassen und optional mit frischen Chilistreifen bestreuen.



## Pflaumen-Schichtspeise

- 150 g Pflaumen, gewürfelt
- 1 TL Chiasamen
- Zimt
- 75 g Quark
- 75 g Naturjoghurt
- 1 EL gehackte Nüsse
- Frische Beeren als Deko
- Stevia zum Süßen (optional)

Pflaumenwürfel mit wenig Wasser in einen Topf geben und 3-4 Minuten kochen lassen. Chiasamen, Zimt und Süßungsmittel zugeben, die Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen, bis ein dickflüssiges Kompott entsteht. Kurz abkühlen lassen. Quark mit Joghurt verrühren und süßen. In einem Glas abwechselnd das Pflaumenkompott, die Quarkcreme und die Nüsse schichten. Mit Beeren dekorieren.





## Gefüllte Paprika

- 1 TL Kokosöl
- 1 rote Paprika, entkernt und ohne Deckel
- 3-4 Champignons, fein gewürfelt
- 120 g Putenhack (oder Beefhack)
- 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1 kleines Ei
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Koriander

Ofen auf 190°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 3-4 Minuten dünsten. Das Hack dazugeben und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Tomate, Pilze und Ei mit in die Pfanne geben und gut würzen. Den Deckel der Paprika und die Kerne entfernen. Hack-Mischung in die Paprika füllen, in eine Auflaufform stellen und 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene garen, bis die Paprikaschale leicht gebräunt ist.



## Tropischer Obstsalat

- 1 gelbe Kiwi, geschält und gewürfelt
- 50 g Ananasfruchtfleisch, gewürfelt
- 50 g Orange, gewürfelt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Frische Minze, fein gehackt
- 100 g Skyr natur
- 50 g Quark
- Stevia zum Süßen (optional)

Das Obst in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die restlichen Zutaten miteinander verrühren und nach Wunsch süßen. Die Quarkcreme über das Obst geben.





## Blaubeer-Melonen Frostie

- 120 g griechischer Joghurt
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 100 g TK-Blaubeeren ohne Zuckerzusatz
- 60 g Honigmelone, in Würfeln
- 2 EL Kokosmilch
- 3-4 Eiswürfel oder Crushed Ice

Einen Esslöffel von den Blaubeeren abnehmen und beiseite stellen. Alle übrigen Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe 1 Minute cremig pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser zugeben und die restlichen Blaubeeren unterheben.



## Asiakohl mit Lachs

- 300 g Spitzkohl, grob gehackt
- Je 1 TL dunkle Sojasoße und Reisessig
- 50 g Champignons, in Scheiben
- Knoblauch, Ingwer, Sambal Oelek
- 2 TL Kokosöl
- 125 g frisches Lachssteak mit Haut
- Salz, Pfeffer

Sojasoße, Essig, Knoblauch, Ingwer und wenig Sambal Oelek zu einer Marinade verrühren. Spitzkohl unter Rühren mit 1 TL Kokosöl anbraten und nach 4-5 Minuten die Marinade dazugeben. Die Hitze reduzieren und weiterbraten, bis der Kohl bissfest ist. Währenddessen den Lachs im restlichen Öl erst auf der Hautseite 4 Minuten anbraten und würzen, dann wenden und erneut 4-5 Minuten garen. Mit dem Kohl anrichten.

