Sehr geehrte Frau Eva Musterfrau,

Sie halten Ihr persönliches Kochbuch in den Händen. Es soll Ihnen einige Anregungen für den Einstieg in Ihre neue kulinarische Welt geben, und es ist eine große Hilfe bei der Planung Ihrer Rotations-Ernährung.

Haben Sie zusätzlich zu den von ImuPro erkannten IgG-Reaktion andere Unverträglichkeiten, Allergien oder eine Abneigung gegen ein Lebensmittel in den Rezepten, so ersetzen Sie es durch ein anderes oder lassen es ganz weg.

Hier noch einige Tipps zur schnellen, einfachen und schmackhaften Zubereitung der Mahlzeiten:

- **Gewichtsangaben:**
  Zur Berechnung des Nährwerts der einzelnen Rezepte sind die mengenmäßig wichtigsten Zutaten mit Gewichtsangaben versehen. Die üblichen Bezeichnungen wie Esslöffel, Teelöffel, Tasse oder Bund sind daher in Gramm oder Milliliter umgerechnet angegeben. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick über die Verwendung der Maßangaben.

1 TL	**Zucker**	7 g	1 Blatt	**Gelatine**	2 g
1 EL	**Zucker**	14 g	1 ganze	**Vanilleschote**	3 g
1 TL	**Mehl**	7 g	1 mittl.	**Kartoffel**	130 g
1 EL	**Mehl**	14 g	1 mittl.	**Zwiebel**	100 g
1 TL	**Flüssigkeit** (Öl,Wasser, Essig)	3 ml	1 mittl.	**Tomate**	140 g
1 EL	**Flüssigkeit** (Öl,Wasser, Essig)	7 ml	1 mittl.	**Zehe Knoblauch**	5 g
1 Pkg	**Trockenhefe**	7 g	1 mittl.	**Ei**	65 g
1 Pkg	**Vanillezucker**	8 g	1 mittl.	**Zitrone**	100 g
1 Pkg	**Backpulver**	16 g	1 mittl.	**Orange**	200 g

- **Pfeffer & Öl:**
  Pfeffer wird für viele verschiedene Gerichte verwendet. Aber mit Pfeffer ist nicht unbedingt immer das gleiche Gewürz gemeint - es gibt viele verschiedene Arten des Gewürzes. Zum Beispiel gibt es schwarzen oder weißen Pfeffer, Cayenne Pfeffer, Paprika oder Chilipfeffer. Man kann den Einen gegebenenfalls mit dem Anderen ersetzen. Deshalb ist das Wort “Pfeffer” in der Zutatenliste nur als Oberbegriff zu sehen. So können Sie die Pfeffersorte verwenden, die Ihnen gemäß Ihres Testergebnisses von ImuPro erlaubt wird. Sie haben auch die Möglichkeit, die verschiedenen Pfeffersorten auszutauschen und zu rotieren.
  Sie können je nach Verträglichkeit der Samen, Nüsse und ölhaltigen Früchte auch verschiedene Öle im Rotationsprinzip verwenden, wie das Sonnenblumenkernöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Kürbiskernöl, Sesamöl und einige andere. Auch “Öl” ist auf der Zutatenliste der Rezept als Überbegriff zu verstehen. Im Rezept wird das Öl empfohlen, welches am besten zu dem jeweiligen Gericht passt. Wenn Sie dieses Öl gemäß Ihrem ImuPro Befund nicht essen dürfen, können Sie es einfach durch ein anderes, für Sie verträgliches, Öl ersetzen (z.B. nehmen Sie Olivenöl anstatt Sonnenblumenöl).

- **Glutenfreie Produkte:**
  Glutenfreie Produkte (z.B. Nudeln, Lasagne, Brot) werden in Reformhäusern und auch in vielen Supermärkten angeboten. Glutenfreie Nudeln enthalten mehrere verschiedene Zutaten wie: Reis, Getreide, Erbsen oder Linsen in unterschielichen Mischungsverhältnissen. Bitte lesen Sie sich deshalb vor dem Kauf solcher Produkte die Zutatenliste aufmerksam durch, um zu vermeiden, daß Sie gemäß Ihres ImuPro Testergebnisseses unerlaubte Inhaltsstoffe verzehren.

- Haben Sie etwas vom Mittagessen übrig behalten, so können Sie z.B. aus Gemüse, Reis, Fleisch oder Fisch mit einer Essig-Öl Marinade schnell einen Salat zaubern.

- Eine Alternative zu Ei ist Avocado. Wenn Ihr ImuPro Testergebnis Avocado erlaubt und Sie sie auch sonst gut vertragen, probieren Sie es doch einfach einmal aus. Sowohl von der Konsistenz als auch in Bezug auf Geschmack und Verarbeitungsverhalten ist die Frucht dem Ei sehr ähnlich (dieser Tipp gilt nicht für schaumige Eierspeisen).

- Sprossen und Keime sind eine gesunde und frische Bereicherung des Speisezettels. Sie enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenwirkstoffe. Sie beleben, entgiften, stärken das Immunsystem und bringen den Körper in Schwung. Nähere Informationen zur eigenen Anzucht erhalten Sie im Internet oder bei unserer Ernährungsberatung.

- Kräuter und Gewürze geben unseren Speisen erst ihren typischen Geschmack. In den Rezepten finden Sie häufig unter den Zutaten: „Kräuter und Gewürze nach Verträglichkeit“. Variieren Sie nach Herzenslust und probieren Sie auch Ihnen noch unbekannte „Geschmacksverstärker“.

- Salz und Zucker enthalten keine Proteine, aufgrund derer sich eine IgG-Allergie entwickeln könnte. Sie tauchen in Ihrem ImuPro Befund deshalb nicht auf. Beides sollte jedoch grundsätzlich nur in Maßen genossen werden. Ein Zuviel davon birgt vielfältige gesundheitliche Risiken.

- Der Fachbegriff für den Nährwert Protein wird im Deutschen mit Eiweiß übersetzt. In fast jedem Nahrungsmittel ist dieser lebensnotwendige Nährstoff Eiweiß / Protein enthalten. Der Nährstoff Eiweiß ist jedoch nicht mit dem Hühnereiweiß (Eiklar) zu verwechseln. Der Begriff ist zwar der gleiche, will jedoch in diesem Zusammenhang nur den Unterschied zum Eigelb darstellen und hat nichts mit dem Nährwert und biologischen Stoff Eiweiß / Protein zu tun. Allerdings sind auch in dem Eiklar von Eiern Proteine enthalten.

- Wenn Sie nun vielleicht nicht recht wissen, wo Sie das eine oder andere Nahrungsmittel kaufen können, das für Sie möglicherweise neu im Speiseplan ist, schauen Sie doch einmal auf unserer Website. Dort haben wir einige Bezugsquellen in der Rubrik Einkaufstipps für Sie hinterlegt.
  www.imupro.de/service

Das eine oder andere Rezept erfordert etwas mehr Vorbereitung, als Sie es eventuell von Fertiggerichten her gewohnt sind. Der Lohn ist eine gesunde Ernährung und guter Geschmack. Wir wünschen Ihnen nun viel Freude am Kochen und vor allem am guten Essen!

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

MÖHRENMÜSLI ZUM FRÜHSTÜCK

Inhaltsstoffe für 1 Portion

100 g **Karotten, roh**
45 g **Dattel, getrocknet**
20 g **Sonnenblumenkerne**
100 ml **Apfelsaft**
15 g **Hirseflocken**

Zubereitungsart

Möhren schälen und reiben; Apfelsaft zugeben.

Die Datteln hineinschneiden und zusammen mit den Sonnenblumenkernen und Hirseflocken vermengen. Gerne auch anderes Obst hinzugeben oder einfach mit einem verträglichen Süßungsmittel ein wenig verfeinern.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,5 g	51,1 g	4,3	10,9 g	370 Kcal	1546 KJ

QUINOABREI

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

300 ml **Wasser**
100 g **Quinoa**

Zubereitungsart

Quinoa in das kalte Wasser einstreuen und aufkochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen.

Je nach Verträglichkeit können ein Süßungsmittel und 1- 2 Obstsorten dazu gewählt werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,6 g	34,5 g	2,9	2,9 g	187 Kcal	782 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

MAISBREI

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

500 ml **Wasser**
150 g **Maisgrieß**

Zubereitungsart

Wasser zum Kochen bringen und Maisgrieß (Polenta) unter Rühren einrieseln lassen. Unter häufigem Umrühren 15 min auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen.

Je nach Verträglichkeit können ein Süßungsmittel und 1-2 Obstsorten dazu gegeben werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,6 g	56,2 g	4,7	0,9 g	260 Kcal	1086 KJ

APFEL-ZIMT-MILCHREIS

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

1000 ml **Reisdrink (Reismilch)**
Salz
200 g **Milchreis**
400 g **Äpfel, roh**
40 g **Rosinen**
Zimt

Zubereitungsart

Milch im Topf erhitzen, Äpfel in Scheiben schneiden und mit dem Milchreis und einer Prise Salz garen. Die Rosinen ca. 10 Min. vor Garzeitende dazu geben. Mit Zimt bestreut servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,8 g	82,0 g	6,8	3,2 g	322 Kcal	1348 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

REISBREI

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

400 ml **Wasser**
100 g **Naturreis**

Zubereitungsart

In das kochende Wasser den Reis einstreuen und ca 30 Minuten auf kleiner Hitze quellen lassen.

Je nach Verträglichkeit können ein Süßungsmittel und 1-2 Obstsorten dazu gewählt werden. Ganz lecker z.B. sind gedünstete Äpfel und Rosinen. Auch die pikante Variante mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern ist zu empfehlen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,5 g	39 g	3,2	0,4 g	124 Kcal	519 KJ

HIRSEBREI

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

250 ml **Wasser**
100 g **Hirse**

Zubereitungsart

Die Hirse in das kochende Wasser einstreuen und auf kleiner Hitze 15 Minuten ausquellen lassen.

Je nach Verträglichkeit können ein Süßungsmittel, Nüsse und 1-2 Obstsorten dazu gegeben werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
5 g	30 g	2,5	2 g	175 Kcal	732 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

TEFF-BRÖTCHEN

Inhaltsstoffe für 8 Portionen

500 g	**Teffmehl**
400 ml	**Wasser**
60 g	**Margarine**
42 g	**Hefe**
	Salz

Zubereitungsart

Das Wasser etwas erwärmen und die Hefe darin auflösen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und ca. 5 Min. mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine schlagen. Es sollte eine einheitliche und glatte Masse entstehen. Falls der Teig zu fest ist, kann noch etwas Wasser dazu gegeben werden. Den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen, anschließend zu ca. 8 Brötchen formen und einmal einritzen. Bei 200°C ca. 30 Min backen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,1 g	40,7 g	3,4	7,4 g	280 Kcal	1170 KJ

KARTOFFELWAFFELN

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

400 g	**Kartoffeln**
50 g	**Zwiebeln, fein gehackt**
30 g	**Buchweizenmehl**

Zubereitungsart

Die geschälten Kartoffeln raspeln und mit der Zwiebel und dem Buchweizenmehl vermengen und im Waffeleisen ausbacken. Lecker!

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,7 g	41,0 g	3,4	0,7 g	199 Kcal	834 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

HIMBEERMÜSLI MIT HIRSEFLOCKEN

Inhaltsstoffe für 1 Portion

100 g **Himbeeren**
30 g **Hirseflocken**
7 ml **Ahornsirup**
200 g **Sojajoghurt**

Zubereitungsart

Alle Zutaten miteinander vermischen und kurz stehen lassen.

Bei gefrorenen Himbeeren kann das Müsli auch schon einen Abend vorher zubereitet werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
9 g	33,4 g	2,8	6,6 g	249 Kcal	1043 KJ

PFIRSICH-ORANGEN-MÜSLI

Inhaltsstoffe für 1 Portion

200 g **Pfirsich**
100 ml **Frischer Orangensaft**
30 g **Hirseflocken**

Zubereitungsart

Die Hirseflocken in eine Schüssel geben. Den entkernten und in kleine Stücke geschnittenen Pfirsich dazu geben und mit dem Orangensaft aufgießen. Eventuell süßen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1,7 g	46,1 g	3,8	1,6 g	226 Kcal	946 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

MÖHRENMÜSLI MIT MAISFLOCKEN

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

150 g	**Karotten**
10 g	**Honig**
	Orangensaft
200 g	**Orangen**
20 g	**Kürbiskerne**
30 g	**Cornflakes aus Mais**

Zubereitungsart

Die Kürbiskerne leicht anrösten.

Möhren schälen und reiben, mit Honig, Kürbiskernen, Saft einer Orange und Fruchtfleisch einer Orange vermengen. Die Cornflakes vorsichtig unterheben und alles anrichten.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
4,7 g	28,8 g	2,4	5,5 g	195 Kcal	815 KJ

AMARANTHBREI

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

350 ml	**Wasser**
100 g	**Amaranth**

Zubereitungsart

Das Amaranth in kochendes Wasser einstreuen und bei kleiner Hitze 25 Minuten ziehen lassen. Mit einem verträglichen Süßungsmittel abschmecken.

Mit verschiedenen verträglichen Obstsorten lässt sich dieses Müsli bzw. dieser Brei noch verändern. Auch kalt für unterwegs geeignet.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,8 g	29 g	2,4	4,4 g	175 Kcal	732 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

QUINOA-HIRSE-WAFFELN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

200 g	**Quinoa**
400 g	**Hirse**
	Wasser
7 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Salz

Zubereitungsart

Gekochte Quinoa und gemahlene Hirse mit Wasser zu einem flüssigen Waffelteig verrühren. Prise Salz und 1 Essl. Öl dazugeben. Im Waffeleisen bei hoher Temperatur ausbacken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
16,5 g	94,4 g	7,9	8,6 g	553 Kcal	2313 KJ

MAISBRÖTCHEN

Inhaltsstoffe für 12 Portionen

300 ml	**Mineralwasser (kohlensäurehaltig)**
200 g	**Maismehl**
30 g	**Geklärte Butter**
20 g	**Weinsteinbackpulver**
20 g	**Maisstärke, z.B. Maizena**
	Salz

Zubereitungsart

Maismehl, Weinsteinbackpulver und Meersalz mit dem Schneebesen gut mischen, Butter und Wasser beigeben, zu einem glatten Teig rühren.

Eine Muffinform mit Butter einfetten die Förmchen zu 2/3 mit Teig füllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 40-50 Minuten backen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1,4 g	12,5 g	1,0	3,0 g	83 Kcal	345 KJ

FRÜHSTÜCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

AMARANTH-POP-CORN

Inhaltsstoffe für 1 Portion

20 g **Amaranth**

Zubereitungsart

3 Essl. Amarathkörner in einen vor geheizten Topf (ohne Öl) geben und mit einem Deckel verschließen. Der Topf darf nicht zu heiß sein, da die Amaranthkörner sehr klein sind und leicht verbrennen. Die Körner sollten nach dem Aufpuffern fast ganz weiß sein. In dieser Form kann das Amaranth dann mit verträglichen Milchalternativen in einem Müsli mit verwendet werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,3 g	11,6 g	1,0	1,8 g	70 Kcal	293 KJ

REISMEHL-BRÖTCHEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

200 ml **Mineralwasser (kohlensäurehaltig)**
120 g **Reismehl**
80 g **Sojamehl**
10 g **Thymian, fein geschnitten**
7 g **Koriander**
7 **Salz**
7 ml **Öl nach Verträglichkeit**
7 g **Weinsteinbackpulver**

Zubereitungsart

Zutaten gut vermengen. Den Teig in eine gefettete Muffinform geben und bei 180° ca. 15 min abbacken .

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
9,4 g	24,1 g	2,0	6,0 g	189 Kcal	791 KJ

AUFSTRICHE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

TOFU-ERDBEER-AUFSTRICH

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

200 g	**Tofu**
200 g	**Erdbeeren**
14 g	**Honig**
3 ml	**Zitronensaft**
2 g	**Vanille**
	Zimt

Zubereitungsart

Tofu grob zerkrümeln und mit Honig zu den Erdbeeren geben, zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
4,4 g	6,2 g	0,5	2,8 g	69 Kcal	290 KJ

TAPENADE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

100 g	**Oliven, schwarz**
10 g	**Knoblauch, frisch**
100 g	**Tomaten, getrocknet in Öl**
	Salz
	Pfeffer
	Basilikum
	Petersilie, frisch

Zubereitungsart

Die Zutaten sehr klein schneiden oder pürieren und abschmecken.

Tapenade schmeckt sehr gut als Brotaufstrich oder zu Nudeln.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,4 g	1,8 g	0,2	8,5 g	117 Kcal	490 KJ

SÜßE SESAMPASTE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

150 g	**Sesamsamen**
40 g	**Honig**
40 g	**Dattel, getrocknet**
	Vanille

Zubereitungsart

Sesam in der Pfanne ohne Fett kurz rösten und abkühlen lassen. Fein mahlen oder im Mixer pürieren und mit Honig vermischen. Datteln klein schneiden und mit etwas Vanille darunterrühen.

Dieser Aufstrich lässt sich gut auf Vorrat herstellen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,3 g	18,2 g	1,5	18,8 g	268 Kcal	1123 KJ

AUBERGINEN PASTE (HUMMUS)

Inhaltsstoffe für 6 Portionen

250 g	**Auberginen, roh**
300 g	**Tomaten, roh**
100 g	**Zwiebeln, roh**
20 g	**Knoblauch, frisch**
10 ml	**Zitronensaft**
	Salz
	Gewürze, nach Verträglichkeit
	Kräuter nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Auberginen auf einem Rost im Backofen (Mitte, Umluft 200 °C) 40 Min. rösten, bis die Schalen ausgetrocknet sind und feine Risse zeigen. Die gerösteten Auberginen in ein feuchtes Tuch einschlagen und 5 Min. ruhen lassen.

Danach die Haut mit einem scharfen Messer abziehen und die Stielansätze entfernen. Auberginen in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten schälen, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

Auberginen, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch portionsweise im Mixer fein pürieren. Den Aufstrich mit Salz und verträglichen Gewürzen abschmecken.

Die Kräuter waschen, fein hacken und über den Aufstrich streuen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1,3 g	5,0 g	0,4	0,3 g	27 Kcal	112 KJ

AVOCADOAUFSTRICH

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

400 g	**Avocado**
10 ml	**Zitronensaft**
70 g	**Zwiebeln, roh**
10 g	**Knoblauch, frisch**
	Salz
	Pfeffer
20 g	**Petersilie, frisch**

Zubereitungsart

Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und hinzufügen. Die Petersilie waschen, fein hacken und unterrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
4,8 g	5,7 g	0,5	28,5 g	300 Kcal	1253 KJ

PAPRIKAPASTE MIT WALNÜSSEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

300 g	**Paprikaschote, rot**
10 ml	**Zitronensaft**
100 g	**Walnüsse**
20 g	**Petersilie, frisch**
	Salz
	Cayenne-Pfeffer
20 g	**Knoblauch, frisch**
100 g	**Zwiebeln, roh**
300 g	**Tomaten, roh**

Zubereitungsart

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprika auf einem Rost im Backofen (mittlere Schiene, Umluft 200 °C) 40 Min. rösten, bis die Schalen ausgetrocknet sind und feine Risse zeigen. Die gerösteten Paprika in ein feuchtes Tuch einschlagen und 5 Min. ruhen lassen.

Danach die Haut mit einem scharfen Messer abziehen und die Stielansätze entfernen. Paprika in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten schälen, von den Stielansätzen befreien und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

Auberginen, Tomaten, Walnüsse, Zwiebel und Knoblauch portionsweise im Mixer fein pürieren. Den Aufstrich mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und über den Aufstrich streuen.

Bei sehr saftiger Paprika kann sich gelegentlich Flüssigkeit absondern. In diesem Fall die Masse kurz mit einem Tuch auspressen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
5,8 g	13,3 g	1,1	16,6 g	224 Kcal	938 KJ

GETRÄNKE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

ROOIBOSTEE MIT FRUCHTSAFT

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

500 ml **Rooibostee**
250 ml **Apfelsaft**
250 ml **Traubensaft**
Ingwer
Zitronensaft
Rohrzucker

Zubereitungsart

Rooibostee nach Anleitung zubereiten, Apfel- und Traubensaft dazugeben und alles erhitzen. mit Ingwer, Zitronensaft und etwas Rohrzucker abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,3 g	16,2 g	1,4	0,0 g	66 Kcal	277 KJ

MANGO-LASSIE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

150 g **Mango**
250 g **Sojajoghurt**

Zubereitungsart

Die Mango schälen und in kleinere Stücke schneiden und mit dem Joghurt mischen. Zum Schluss, wenn gewünscht, noch etwas süßen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
5,3 g	12,4 g	1,0	3,2 g	98 Kcal	410 KJ

GETRÄNKE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

ERDBEERBOWLE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

800 g **Erdbeeren**
300 g **Zitrone, frisch**
700 ml **Apfelsaft**
1000 ml **Mineralwasser (kohlensäurehaltig)**
Zitronenmelisse

Zubereitungsart

Die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden, mit Zucker bestreuen und mit Saft von 2-3 Zitronen beträufeln. Mit einem Teil des Apfelsaftes aufgießen, einige Melissenblätter zugeben und ca 2 Stunden durchziehen lassen.

Dann mit dem restlichen Apfelsaft und dem Mineralwasser auffüllen, die restlichen Melisseblätter des Bundes zugeben. Gut kühlen und eventuell mit Eiswürfeln servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,1 g	35,1 g	2,9	1,2 g	166 Kcal	696 KJ

KIWI-DRINK

Inhaltsstoffe für 1 Portion

200 ml **Grapefruitsaft**
100 g **Kiwi**

Zubereitungsart

Kiwi schälen, kleinschneiden und im Mixer mit etwas Grapefruitsaft pürieren. Mit gut gekühltem Grapefruitsaft, am Besten frisch gepresst, aufgießen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1 g	30,1 g	2,5	0,5 g	147 Kcal	615 KJ

CHICORÉE MIT TOMATEN UND OLIVEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

25 g	**Knoblauch, frisch**
10 g	**Chilischote, rot**
840 g	**Tomaten, roh**
80 g	**Oliven, schwarz**
20 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
950 g	**Chicoree**
	Gewürze und Kräuter nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Das Wurzelende der sechs Chicorées abschneiden und braune oder beschädigte Blätter entfernen. Öl (nach Rotation) im Topf erhitzen, die Chilischoten und den Knoblauch hineingeben und die ganzen geputzten Chicoréeblätter darauf verteilen. Das Gemüse wenden und einige Augenblicke leicht anbraten. Die gewürfelten Tomaten und die Oliven dazugeben, zudecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Chicorées gar sind. Mit Gewürzen und Kräuter abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
9,4 g	14,3 g	1,2	8,4 g	162 Kcal	677 KJ

GARNELEN TEXANISCHE ART

Inhaltsstoffe für 1 Portion

100 g	**Garnelen, vorblanchiert**
125 g	**Paprikaschote, rot**
10 g	**Knoblauch, frisch**
28 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
30 ml	**Essig**
15 g	**Limetten/ -saft**
20 g	**Chilischote, rot**
	Salz
	Cayenne-Pfeffer

Zubereitungsart

Die Garnelen schälen und ausnehmen. Dabei aber jeweils das Schwanzstück intakt lassen. Danach kalt abspülen und sorgfältig trockentupfen.

Eine Paprikaschote waschen, vierteln, die weißen Rippen und Kerne entfernen. Die Paprikaschote fein würfeln. Zwei Knoblauchzehen schälen. Die Knoblauchzehen in eine Schale pressen und mit Öl, Essig (am Besten Rotweinessig), Limettensaft und Paprikawürfeln verrühren. Die Chilischoten zu Pulver reiben. Die Marinade mit Chilipulver, Salz und Cayennepfeffer pikant würzen. Die Marinade über die Garnelen gießen und diese zugedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

Die Garnelen aus der Marinade nehmen, sorgfältig trockentupfen und auf einer Servierplatte anrichten. Die Marinade in einen kleinen Topf gießen und zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren und die Sauce ohne Deckel etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas dickflüssiger wird. Die Sauce in eine kleine Schüssel füllen und beiseite stellen. Den Stein erhitzen.

Zubereitung am Tisch:
Die Garnelen auf den heißen Stein legen und von jeder Seite 2–3 Minuten braten – nicht länger, sonst werden die Garnelen zäh. Die Garnelen abschließend mit etwas Sauce beträufeln. Die Garnelen können natürlich auch normal in der Pfanne gebraten werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
26,4 g	14,1 g	1,2	30,5 g	433 Kcal	1812 KJ

VORSPEISE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

EINGELEGTE ZUCCHINI

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

600 g	**Zucchini, roh**
15 g	**Knoblauch, frisch**
20 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Salz
	Essig

Zubereitungsart

Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und gut salzen. 15 Minuten stehen lassen, dann gut trockentupfen. Die Knoblauchzehen schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit drei Essl. Olivenöl mischen.

Eine Grillpfanne (mit Rippen) dünn mit Öl (es kann auch Olivenöl verwendet werden) einstreichen und erhitzen. Die Zucchinischeiben von beiden Seiten leicht braun anbraten, in eine Schüssel legen, mit Essig (Balsamico) beträufeln, dann die nächste Schicht darüberlegen, bis alle Zucchini fertig gebraten sind. Die Zucchini kühl stellen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,9 g	4,0 g	0,3	5,3 g	76 Kcal	316 KJ

SCAMPISPIEßE

Inhaltsstoffe für 1 Portion

150 g	**Scampi**
7 ml	**Zitronensaft**
	Salz
	Pfeffer
	Oregano
60 g	**Frühlingszwiebel**
100 g	**Champignons, roh**
100 g	**Tomaten, roh**
10 g	**Kokosfett**

Zubereitungsart

Die Scampi abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln, rundum salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Oregano bestreuen, zugedeckt kalt stellen.

Zwei Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 2 cm Stücke schneiden, die Champignons putzen und mit Küchenkrepp abreiben, die Tomaten, am Besten Kirschtomaten, kalt abbrausen und trockentupfen.

Die Pilze abwechselnd mit den Zwiebelstücken, den Scampi und den Tomaten auf vier Spießchen stecken, salzen, pfeffern und mit dem restlichen Oregano bestreuen, das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum etwa 8 Minuten braten.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
29,6 g	6,0 g	0,5	12,6 g	265 Kcal	1107 KJ

VORSPEISE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

TOFU MARINIERT

Inhaltsstoffe für 1 Portion

14 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
14 ml	**Zitronensaft**
	Thymian
	Koriander
150 g	**Tofu**

Zubereitungsart

Aus dem Öl und den Gewürzen eine Marinade herstellen und den gewürfelten Tofu darin etwa 20 Minuten marinieren. Dann aus der Marinade nehmen und z.B. in Öl anbraten und mit beliebigem Gemüse schmoren lassen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
12,1 g	0,3 g	0,0	21,5 g	251 Kcal	1050 KJ

ZUCCHINI MIT SCHNITTLAUCH-SOJAJOGHURT

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

700 g	**Zucchini, roh**
	Schnittlauch
300 g	**Sojajoghurt**
	Salz
	Pfeffer
	Öl nach Verträglichkeit
28 ml	**Sojasahne**

Zubereitungsart

Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben mit Salz würzen und etwa 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch (etwa ein gutes Bund) waschen und in kleine Röllchen schneiden. Den Sojajoghurt mit der Sahne (4EL) vermischen, den Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben portionsweise darin knusprig goldgelb anbraten. Zucchinischeiben sofort servieren und den Schnittlauchsojajoghurt dazu reichen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
12,4 g	10,1 g	0,8	6,7 g	150 Kcal	630 KJ

LINSENPATÉ

Inhaltsstoffe für 12 Portionen

250 g	Linsen
500 ml	Wasser
80 g	Staudensellerie, roh
80 g	Frühlingszwiebel
80 g	Karotten
250 g	Champignons, roh
50 g	Walnüsse
10 g	Knoblauch, frisch
	Petersilie, fein geschnitten
50 g	Chilischote, rot
	Rosmarin
	Salbei
	Thymian
	Basilikum
	Pfeffer aus Mühle
	Salz
14 ml	Olivenöl
	Geklärte Butter zum Einfetten

Zubereitungsart

Linsen unter kaltem Wasser waschen. Wasser in einem Topf aufkochen, Linsen beigeben, 20 Minuten kochen bis das Wasser vollständig verkocht ist und die Linsen trocken sind. Zwiebel und Chili, beides fein gehackt, in einer Pfanne in Öl dünsten, Champignons in Scheiben, Möhren in kleine Würfel, Sellerie gewürfelt und Knoblauch gepresst dazugeben, dünsten bis das Gemüse weich ist und die Flüssigkeit verkocht ist. Die Gemüsemischung mit je 1 Essl. fein gehackten Kräutern zu den Linsen geben. Sämtliche Zutaten durch den Fleischwolf drehen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken, alles zusammen gut vermengen. Eine Kastenform buttern die Masse einfüllen und glatt streichen. Bei 200° 1 Stunde im vorgeheizten Backofen backen. Den Paté in der Form abkühlen lassen. Anschließend stürzen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,3 g	11,1 g	0,9	4,3 g	114 Kcal	479 KJ

VORSPEISE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

TOFUSPIEßE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

200 g	**Tofu**
100 g	**Cocktailtomaten**
50 g	**Oliven, grün**
28 ml	**Olivenöl**
	Salz
	Cayenne-Pfeffer
	Petersilie, fein geschnitten

Zubereitungsart

Den Tofu würfeln. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und abwechselnd mit dem Tofu sowie den Oliven auf leicht geölte Spieße stecken.

Das Olivenöl mit dem Salz und Cayennepfeffer verrühren. Die aufgespießten Zutaten damit bepinseln und auf dem Grill in 6-8 Minuten ringsum bräunen. Die Petersilie unter das würzige Öl rühren und in den letzten 2 Minuten die Spieße damit bepinseln.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
4,2 g	0,7 g	0,1	11,2 g	127 Kcal	530 KJ

AUBERGINEN MIT LAMMFLEISCH (ISLIM KEBAB)

Inhaltsstoffe für 6 Portionen

800 g	**Auberginen, roh**
100 ml	**Olivenöl**
500 ml	**Wasser**
	Salz
500 g	**Tomaten, roh**
100 g	**Zwiebeln, roh**
1000 g	**Lammkeule, roh**
20 g	**Butterschmalz**
	Gewürze, nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Die Auberginen waschen, der Länge nach in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden (mit der Brotschneidemaschine können Sie alle Scheiben gleich dick schneiden). 1 Std. in stark gesalzenes Wasser einlegen, danach mit Küchenkrepp trocken tupfen. Das Öl erhitzen und die Auberginen auf beiden Seiten goldgelb backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das gewürfelte Lammfleisch in Butterschmalz 10 Minuten braten. Die Schalotten fein schneiden, dazugeben und weiter braten. Die Tomaten schälen, klein schneiden und dazugeben. Salz, andere verträgliche Gewürze und das Wasser zugeben. Bei schwacher Hitze weiter kochen bis das Fleisch durch ist.

Jeweils 2 gebackene Auberginenscheiben kreuzweise übereinander legen, einige Fleischwürfel in die Mitte des Kreuzes legen und die Enden von vier Seiten übereinander klappen. In Scheiben geschnittene Paprikaschoten darauf legen und mit einem Zahnstocher befestigen. Die Auberginentaschen auf ein Backblech nebeneinander legen und leicht gesalzenes Wasser darauf gießen. Ca. 30 Minuten bei 200° garen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
32,5 g	7,7 g	0,6	47,2 g	584 Kcal	2444 KJ

VORSPEISE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

ANTIPASTI

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

300 g	**Paprikaschote, rot**
300 g	**Paprikaschote, gelb**
15 g	**Knoblauch, frisch**
28 ml	**Olivenöl**
10 ml	**Balsamicoessig**
	Oregano
	Thymian
	Basilikum
	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer aus Mühle

Zubereitungsart

Paprikaschoten grillen bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Die Schoten abkühlen lassen, anschließend schälen und in Streifen schneiden.

Den Knoblauch, Olivenöl, Balsamico und Kräuter in einer Schüssel verrühren. Paprika hinzufügen mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen, zugedeckt 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor Gebrauch rechtzeitig herausnehmen und bei Zimmertemperatur servieren.

Tipp: Die Marinade kann auch für kurz in der Pfanne geschmorte Champignons genommen werden. (Bitte Verträglichkeit beachten!)

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1,0 g	9,1 g	0,8	7,7 g	108 Kcal	453 KJ

MARINIERTE CHAMPIGNONS

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

400 g	**Champignons, roh**
30 ml	**Olivenöl**
15 g	**Knoblauchzehe, fein gehackt**
10 g	**Petersilie, fein geschnitten**
7 g	**Kräuter der Provence**
	Salz
	Balsamicoessig
	Pfeffer aus Mühle

Zubereitungsart

Die Champignons und die Kräuter in einer Pfanne mit Olivenöl braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Petersilie dazugeben, weitere 2 min dünsten. Alles in eine Schüssel geben, 1-2 Esslöffel Balsamicoessig untermischen und bei Zimmertemperatur servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,3 g	1,5 g	0,1	8,0 g	88 Kcal	366 KJ

VORSPEISE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GURKENGEMÜSE MIT SCHINKEN

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

250 g	**Salatgurke**
100 g	**Zwiebeln, roh**
100 ml	**Sojasahne**
50 g	**Schinken, gekocht**
30 g	**Dill**
20 g	**Geklärte Butter**
	Salz
	Weißer Pfeffer

Zubereitungsart

Die Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden. Eine mittelgroße Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Butter zerlassen und die Gurken- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Sojasahne und Dill unterrühren, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den in Würfel geschnittenen Schinken hinzufügen und kurz mit erhitzen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,2 g	6,9 g	0,6	19,7 g	245 Kcal	1026 KJ

SUPPEN

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GAZPACHO (KALTE SUPPE)

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

400 g **Tomaten, roh**
500 g **Salatgurke**
250 ml **Gemüsebrühe**
150 g **Zwiebeln, roh**
150 g **Zucchini, roh**
150 g **Paprikaschote, rot**
125 ml **Sojasahne**
20 ml **Essig**
5 g **Knoblauch, frisch**
Petersilie, frisch
Cayenne-Pfeffer

Zubereitungsart

Alle Zutaten klein schneiden und im Mixer pürieren. Abschmecken und servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,2 g	25,4 g	2,1	12,3 g	242 Kcal	1014 KJ

MAISSUPPE MIT ROSINEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

1000 ml **Wasser**
60 g **Maisgrieß**
125 ml **Sojamilch**
100 g **Rosinen**
Zitronenschale
Salz

Zubereitungsart

Wasser zum Kochen bringen, Maisgrieß einlaufen lassen, ca. 15-20 Minuten bei kleiner Flamme ausquellen lassen. Nach ca. 10 Minuten die Rosinen zugeben und mitquellen lassen. Zum Schluss die Soja-Milch zugießen und mit Salz und Zitronenschalen abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,9 g	29,6 g	2,5	0,9 g	137 Kcal	575 KJ

SUPPEN

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

MAISSUPPE MIT TOMATEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

20 g	**Margarine**
150 g	**Zwiebeln, roh**
1000 ml	**Wasser**
60 g	**Maisgrieß**
500 g	**Tomaten, roh**
125 ml	**Sojamilch**
	Schnittlauch
	Pfeffer
	Muskatnuss
	Salz

Zubereitungsart

Pflanzenfett erhitzen, die geschnittene Zwiebel kurz darin andünsten und mit Wasser aufgießen. Alles zum Kochen bringen und den Maisgrieß einlaufen lassen. Bei kleiner Flamme ca. 15-20 Minuten ausquellen lassen, dann die Soja-Milch zugeben und mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Tomaten enthäuten, die Kerne herausdrücken und in kleine Würfel schneiden, zusammen mit dem Schnittlauch in den Tassen oder Tellern verteilen, die heiße Suppe zugießen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,8 g	20,1 g	1,7	5,4 g	144 Kcal	604 KJ

KARTOFFELSUPPE MIT NÜSSEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

1000 ml	**Gemüsebrühe**
500 g	**Kartoffeln**
100 g	**Zwiebeln, roh**
300 g	**Paprikaschoten, roh**
100 g	**Sojajoghurt**
60 g	**Walnüsse**
21 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Chilipulver
	Pfeffer
	Salz

Zubereitungsart

Kartoffel schälen und sehr weich kochen. Währenddessen die Zwiebel fein hacken, im Öl anbraten und anschließend die gewürfelten Paprikaschoten hinzugeben. Kurz mit anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kartoffel zerdrücken, dazugeben, kurz aufkochen und mit den Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Sojajoghurt unterrühren und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
7,8 g	26,2 g	2,2	16,1 g	283 Kcal	1182 KJ

WINTERLICHE GEMÜSECREME

Inhaltsstoffe für 1 Portion

80 g	**Kartoffeln**
5 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
25 g	**Zwiebeln, roh**
50 g	**Karotten, roh**
50 g	**Fenchel, roh**
250 ml	**Gemüsebrühe**
	Curry
	Petersilie, frisch

Zubereitungsart

Zwiebel in Öl anbraten und mit der Brühe ablöschen. Gewürfelte Kartoffeln und Gemüse dazugeben. Bei kleiner Flamme etwa 10 Min. köcheln lassen. Pürieren, abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,9 g	18,0 g	1,5	5,7 g	141 Kcal	588 KJ

CHILI SINE CARNE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

1000 ml	**Gemüsebrühe, ohne Hefe**
300 g	**Sojagranulat**
300 g	**Paprikaschote, rot**
250 g	**Bohnen, dick**
200 g	**Tomatenmark**
50 g	**Chilischote, rot**
100 g	**Zwiebeln**
30 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Paprikapulver, scharf
	Pfeffer
	Salz
	Chilipulver

Zubereitungsart

Zwiebel würfeln, im Öl goldbraun braten. Paprika klein schneiden, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Bohnen aus der Dose, Sojagranulat und die zerkleinerten Chilischoten dazugeben und eine halbe Stunde kochen lassen. Scharf würzen und mit Tomatenmark andicken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,5 g	36,3 g	3,0	8,3 g	356 Kcal	1487 KJ

CHAMPIGNONRAHMSUPPE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

750 g	**Champignons, roh**
30 g	**Margarine**
500 ml	**Gemüsebrühe, ohne Hefe**
100 g	**Walnüsse, gehackt**
200 ml	**Sojasahne**
	Gewürze und Kräuter nach Verträglichkeit
	Salz

Zubereitungsart

Pilze klein schneiden, in der Margarine kurz anbraten und eine Hälfte davon pürieren. Mit der Gemüsebrühe fünf Minuten kochen, Gewürze und die nicht pürierten Pilze hinzugeben, nochmals fünf min kochen lassen. Bei Bedarf mit Speisestärke andicken. Die Sojasahne untermischen, nicht mehr kochen. Mit Kräuter und gehackten Nüssen bestreut servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,7 g	4,8 g	0,4	31,2 g	335 Kcal	1404 KJ

KARTOFFELSALAT - WARM ODER KALT

Inhaltsstoffe für 1 Portion

300 g	**Kartoffeln, gekocht**
150 ml	**Gemüsebrühe, ohne Hefe**
100 g	**Salatgurke**
14 ml	**Balsamicoessig**
	Frühlingszwiebel
	Öl nach Verträglichkeit
	Oliven, grün
	Schnittlauch, fein geschnitten
	Majoran
	Petersilie, fein geschnitten
	Pfeffer aus Mühle

Zubereitungsart

Brühe mit Majoran, Essig und Pfeffer auf- und etwas einkochen. Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden und eine Minute mitgaren.

Kartoffeln würfeln, mit der heißen Brühe übergießen. Oliven hacken, mit den Kräutern und mit einem Teelöffel Öl unterheben. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
5,2 g	56 g	4,7	0,4 g	257 Kcal	1074 KJ

SALATE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

LINSENSALAT

Inhaltsstoffe für 1 Portion

200 g	**Gemüse nach Wahl**
100 g	**Linsen**
14 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
7 ml	**Balsamicoessig**
	Kräuter nach Verträglichkeit
	Gewürze, nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Die Linsen über Nacht einweichen.

Linsen nach Packungsanweisung garen und abkühlen lassen.

Gemüse nach Verträglichkeit klein schneiden, garen und abkühlen lassen. Mit den Linsen vermengen.

Balsamicoessig, Gewürze und Öl vermengen und über das Linsengemisch geben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dieser Salat kann noch mit Kräutern angereichert werden.

Nachtisch: Obst nach Verträglichkeit

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
28,5 g	45 g	3,8	15,4 g	542 Kcal	2269 KJ

BUNTER SALAT

Inhaltsstoffe für 1 Portion

	Kopfsalat
50 g	**Radieschen**
50 g	**Salatgurke**
100 g	**Tomaten, roh**
7 ml	**Essig**
7 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Salz
	Gewürze und Kräuter nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Einige Blätter vom Kopfsalat, die Radieschen, ein Stück Salatgurke und eine Tomate waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zutaten für das Dressing mischen, abschmecken und über das Gemüse geben.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1,7 g	5,3 g	0,4	7,4 g	95 Kcal	397 KJ

SALATE

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

SPINATSALAT MIT AVOCADO-DRESSING

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

	Ingwer
	Knoblauch, frisch
	Salz
10 g	Honig
20 ml	Olivenöl
10 ml	Zitronensaft
150 g	Avocado
50 g	Frühlingszwiebel
150 g	Spinat, roh
30 g	Pinienkerne

Zubereitungsart

Für das Dressing ein daumengroßes Stück Ingwer und 1Knoblauchzehe fein würfeln. Salz und Honig zugeben. Öl und Zitronensaft unterrühren.

Avocado würfeln und in der Salatsoße 15 Min. ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Spinatblätter und Zwiebelringe auf den Tellern verteilen. Avocado-Dressing darüber geben und mit Pinienkerne bestreuen.

Tipp: Pinienkerne vorher ohne Fett in der Pfanne rösten.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,9 g	3,2 g	0,3	15,7 g	165 Kcal	691 KJ

RUCOLASALAT MIT FEIGEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

250 g	Rucola
150 g	Feigen, frisch
20 ml	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus Mühle
14 ml	Zitronensaft

Zubereitungsart

Die Feigen vierteln. Rucola waschen, in kleinere Blätter zupfen und trocken schleudern.

Rucola und Feigen mischen, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Vorsichtig unter den Salat mischen und sofort servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,0 g	7,2 g	0,6	5,6 g	84 Kcal	352 KJ

KARTOFFELSALAT MIT TOMATEN UND RUCOLA

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

400 g	**Kartoffeln, roh**
400 g	**Tomaten, roh**
150 g	**Rucola**
60 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
20 ml	**Zitronensaft**
15 ml	**Ahornsirup**
	Weißer Pfeffer
	Salz
	Pinienkerne

Zubereitungsart

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, dann pellen und in Würfel schneiden. Die Tomaten enthäuten (dazu 10 sek in kochendes Wasser, dann in eiskaltes Wasser, anschließend Haut abziehen) und würfeln. Rucola waschen, putzen und in kleinere Stücke zupfen.

Die Pinienkerne ganz leicht ohne Fett in der Pfanne rösten. Für die Soße den Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend Öl unterrühren.Alle Zutaten mit der Soße mischen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
7,8 g	44,2 g	3,7	31,5 g	490 Kcal	2052 KJ

SOßEN

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

TOMATENSOßE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

880 g	**Tomaten, roh**
130 g	**Zwiebeln, roh**
30 ml	**Olivenöl**
10 g	**Knoblauchzehe, fein gehackt**
	Thymian
	Basilikum
	Koriander
	Kräuter der Provence
	Salz
	Pfeffer aus Mühle

Zubereitungsart

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Olivenöl anbraten. Die Tomaten schneiden und dazugeben. Alles dünsten lassen. Dann mit den fein geschnittenen Kräutern und Knoblauch würzen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,3 g	10,7 g	0,9	8,2 g	124 Kcal	518 KJ

MAYONNAISE OHNE EI

Inhaltsstoffe für 8 Portionen

100 g	**Mandelmus**
50 ml	**Wasser**
	Pfeffer
	Salz
14 ml	**Zitronensaft**
100 ml	**Öl nach Verträglichkeit**

Zubereitungsart

Das Mandelmus und das Wasser mit einem Pürierstab mischen. Anschließend mit dem Mixer tropfenweise das Öl einrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,4 g	0,6 g	0,1	19,2 g	185 Kcal	772 KJ

SOßEN

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

PAPRIKASOßE

Inhaltsstoffe für 1 Portion

120 g	**Zwiebeln**
15 g	**Knoblauch, frisch**
80 ml	**Gemüsebrühe, ohne Hefe**
100 g	**Tomaten, roh**
300 g	**Paprikaschote, rot**
60 g	**Chilischote, rot**
14 ml	**Zitronensaft**
	Pfeffer aus Mühle
	Salz

Zubereitungsart

Zwiebel grob gehackt, Knoblauch grob gehackt, Gemüsebrühe, Tomate entkernt und in kleine Würfel geschnitten, Paprika entkernt und in Würfel geschnitten und Chilischote entkernt und in kleine Würfel geschnitten in einem Topf ganz weich kochen und anschließend fein mixen.

Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
7,4 g	37,9 g	3,2	2,5 g	198 Kcal	829 KJ

VANILLESAUCE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

250 ml	**Sojamilch**
3 g	**Vanille**
15 ml	**Sojasahne**
7 g	**Kartoffelmehl**

Zubereitungsart

Milch, Sahne und eine ausgekratzte Vanilleschote aufkochen. Einen TL Stärke mit etwas Milch verrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren, aufkochen.

Kalt werden lassen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,0 g	5,3 g	0,4	1,9 g	50 Kcal	208 KJ

VANILLESOßE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

200 ml	**Sojamilch**
50 g	**Mandelmus**
20 ml	**Wasser**
15 g	**Pfeilwurzmehl**
5 g	**Vanille**

Zubereitungsart

Das Mandelmus in der Sojamilch auflösen und in einen kleinen Topf geben. Auf mittlerer Flamme erhitzen. Inzwischen das Pfeilwurzmehl mit dem Wasser verrühren. Sobald die Milch heiß ist, das Pfeilwurzmehl und das Vanillepulver hineingeben und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce eingedickt ist. Heiß servieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,9 g	3,6 g	0,3	7,7 g	102 Kcal	427 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

SCHOLLENFILET MIT ORANGENREIS

Inhaltsstoffe für 1 Portion

60 g	**Reis**
100 g	**Zwiebeln, fein gehackt**
	Chilipulver
	Salz
	Koriander
150 g	**Scholle**
	Schnittlauch
	Petersilie, frisch
	Orangen

Zubereitungsart

Den Reis in doppelter Menge Wasser gar kochen.

Zwiebeln klein schneiden, mit dem Chiligewürz und einer Tasse Salzwasser mit den Korianderkörnern etwa 3 Minuten zugedeckt kochen.

Fischfilet würzen und in dem Sud etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und auf einem vorgewärmten Teller warm halten.

Inzwischen die Orange schälen, die Filets herauslösen, den Saft dabei auffangen, und alles mit dem Reis und dem Sud verrühren und erwärmen. Petersilie hacken und dazugeben.

Orangenreis zu dem Fisch anrichten.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
39,9 g	53,6 g	4,5	2,1 g	387 Kcal	1618 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

SPANISCHES HÄHNCHENFILET

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

10 g	**Knoblauch, frisch**
21 ml	**Olivenöl**
600 g	**Tomaten, geschält u. konserviert**
	Salz
	Thymian
	Oregano
800 g	**Hähnchenbrustfilet**
	Paprikapulver, edelsüß
1000 g	**Kartoffeln, roh**

Zubereitungsart

Die Zutaten für die Soße pürieren. Das Hähnchenfleisch mit Salz und dem Paprikapulver würzen und in Öl anbraten. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden und ca. 10 Minuten kochen.

Kartoffeln und Hähnchenfleisch in eine Auflaufform geben, mit der Soße übergießen und im Backofen bei 180°C ca. eine halbe Stunde garen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
51,2 g	43,2 g	3,6	13,9 g	504 Kcal	2109 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT MAIS

Inhaltsstoffe für 1 Portion

300 g	**Zucchini, roh**
100 g	**Zwiebeln**
	Oliven, grün
80 g	**Rinderhackfleisch**
50 g	**Mais, konserviert**
	Salz
20 g	**Sonnenblumenkerne**
150 g	**Kartoffeln**
	Gewürze und Kräuter nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Backofen auf 200°C (Umluft 180°C, Gas Stufe 3-4) vorheizen

Die Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen und klein schneiden. Die Schalotte oder Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Oliven entsteinen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Das Rindertartar leicht salzen und mit den Zwiebelwürfeln, dem Zucchinifleisch, dem Mais und den Olivenstücken vermengen. Die Mischung nach Belieben mit Salbei würzen.

Die Zucchinihälften in eine feuerfeste Form legen und mit der Hackfleischmischung füllen. Die Zucchini im Backofen 20 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Die Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser garen. Abgießen - dabei das Gießwasser auffangen. Die Kartoffeln zerstampfen, dabei das Kartoffelwasser dazugeben bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Eventuell noch nachsalzen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
32,1 g	68,1 g	5,7	20,0 g	594 Kcal	2487 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GEBRATENES LACHSFILET AUF KOPFSALAT

Inhaltsstoffe für 1 Portion

100 g	**Kopfsalat**
100 g	**Mais, konserviert**
7 ml	**Balsamicoessig**
150 g	**Lachsfilet**
7 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Gewürze, nach Verträglichkeit
	Kräuter nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit dem Mais auf einem Teller anrichten.

1 Essl. Essig, 1 Essl. Wasser und 1 Teel. Öl miteinander verrühren und würzen. Das Dressing über den Salat träufeln.

Das Lachsfilet kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen.

Das restliche Öl erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit etwas Balsamico beträufeln und mit Salz würzen. Sobald der Lachs gar, schön knusprig und braun ist, herausnehmen und zum Salat servieren.

Nachtisch: Obst nach Verträglichkeit

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
34,5 g	65 g	5,4	27,6 g	671 Kcal	2809 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

ZUCCHINIGEMÜSE MIT THUNFISCH

Inhaltsstoffe für 1 Portion

300 g	Kartoffeln
150 g	Zwiebeln
100 ml	Gemüsebrühe, ohne Hefe
	Lorbeerblätter
150 g	Zucchini, roh
	Schnittlauch
	Petersilie, frisch
	Zitronenschale
5 g	Knoblauch, frisch
80 g	Thunfisch, natur, konserviert
	Öl nach Verträglichkeit
	Zitronensaft
	Pfeffer aus Mühle

Zubereitungsart

Kartoffeln in Salzwasser garen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und mit der Brühe und dem Lorbeer 3 Minuten kochen. Die Zucchini grob raspeln, dazugeben und weitere 2-3 Minuten garen.

Schnittlauch, Petersilie, Zitronenschale und Knoblauch hacken. Thunfisch etwas zerteilen. Alles mit 2 Teelöffel Öl zum Gemüse geben, mit Salz und etwas Zitronensaft nachwürzen.

Kartoffeln auf einen Teller geben, das Gemüse dazu anrichten und mit Pfeffer nach Geschmack würzen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
33,0 g	56,1 g	4,7	2,4 g	381 Kcal	1594 KJ

KABELJAUFILET MIT STAUDENSELLERIE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

100 ml	Wasser
10	Salz
30 ml	Öl nach Verträglichkeit
300 g	Kabeljaufilet
250 g	Karotten, roh
500 g	Staudensellerie, roh
100 g	Zitrone, frisch

Zubereitungsart

Die Selleriestangen quer in Scheiben schneiden. Die Möhren in Stifte schneiden -das geht am einfachsten so: Die Möhren zuerst in etwa 4 cm lange Stücke, diese Stücke in Längsscheiben und die Scheiben in Stifte schneiden.Das Gemüse in Öl andünsten und zugedeckt bei milder Hitze 10-15 Min. dünsten. Falls nötig, zwischendurch etwas Wasser zugeben.

Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und in Öl bei milder Hitze 10-15 Min. braten, zwischendurch einmal wenden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
29,7 g	13,2 g	1,1	16,8 g	327 Kcal	1367 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

KABELJAUFILET IM FENCHELBETT

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

100 ml	**Wasser**
30 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
400 g	**Kabeljaufilet**
500 g	**Fenchel, roh**
250 g	**Zwiebeln, roh**
100 g	**Zitrone, frisch**
	Gewürze, nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln pellen und in schmale Längsspalten schneiden.

Den Fenchel putzen, das Grün hacken. Die Fenchelknollen der Länge nach halbieren. Jede Hälfte auf die Schnittfläche legen und ebenfalls in schmale Längsspalten schneiden. Zwiebel und Fenchel in Öl anschmoren. Mit 100 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen.

Die Fischfilets auf das Gemüse legen, würzen und alles zusammen im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze 15-20 Minuten dünsten.Das Fenchelgrün über den Fisch streuen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
39,5 g	15,8 g	1,3	17,6 g	381 Kcal	1595 KJ

HÄHNCHEN IN KOKOS-CURRY SAUCE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

250 ml	**Kokosmilch**
250 g	**Hähnchenbrustfilet**
150 g	**Birnen**
100 g	**Zitrone, frisch**
30 g	**Zwiebeln, roh**
15 ml	**Sesamöl**
15 g	**Curry**
	Weißer Pfeffer
	Salz

Zubereitungsart

Zwiebel in kleine Würfel hacken und in Öl oder Kokosfett andünsten. Hähnchenbrust in kleine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Zusammen leicht braun anbraten. Dann die Kokosmilch zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Je nach Reaktion kann man auch Ingwer, Zitronengras oder Chili verwenden.Birne würfeln und mit dem Zitronensaft der Soße zugeben.

Ist die Soße zu dünnflüssig kann man sie mit etwas Mehl (Getreidesorte des Tages od. Reismehl) abbinden. Bitte beachten Sie Ihre Unverträglichkeit!

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
30,8 g	15,8 g	1,3	35,4 g	507 Kcal	2121 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

HUHN IN ERDNUSSSAUCE

Inhaltsstoffe für 6 Portionen

1500 g	**Hühnerfleisch, roh**
300 g	**Tomaten, roh**
200 g	**Zwiebeln, roh**
50 g	**Tomatenmark**
150 g	**Erdnusspaste**
4	**Lorbeerblätter**
	Salz
	Weißer Pfeffer

Zubereitungsart

Das Huhn zerlegen, mit dem Salz und 4 Lorbeerblättern mit Wasser bedeckt ca. 30 Minuten zugedeckt kochen.3 -4 Zwiebeln grob schneiden, 6 -8 Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Tomatenmark im Mixer pürieren.

Die gekochten Hühnerteile aus der Brühe heben und warmstellen. 3/4l Hühnerbrühe in einen anderen Topf seihen. Das Tomaten-Zwiebel-Pürree hinzufügen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Erdnusspaste -oder butter esslöffelweise mit dem Schneebesen unterrühren. Die Soße weitere 10 Minuten kochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnerfleisch einlegen, warm stellen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
59,4 g	7,6 g	0,6	24,3 g	484 Kcal	2025 KJ

SCHASCHLIK

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

300 g	**Rindersteak**
	Salz
	Öl nach Verträglichkeit
100 g	**Zwiebeln, roh**
50 g	**Speck, durchwachsen**
300 g	**Schweineschnitzel**
	Pfeffer
	Paprikapulver, scharf
200 g	**Paprikaschote, grün**
	Curry
200 ml	**Sojasahne**
100 g	**Tomatenmark**

Zubereitungsart

Das Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden, Zwiebeln, Paprika und Speck in Stücke schneiden. Alles abwechselnd auf 4 - 6 Schaschlikspieße stecken. Die fertigen Spieße salzen, pfeffern und mit scharfem Paprikapulver bestreuen. Scharf von allen Seiten anbraten. Sahne mit Tomatenmark vermischen, Curry nach Geschmack zufügen. Über die Spieße geben. Noch etwa 20 Min. bei niederer Temperatur köcheln lassen.

Diese Zutaten können auch zu einem Gulasch verarbeitet werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
35,3 g	6,2 g	0,5	22,9 g	376 Kcal	1575 KJ

HAUPTMAHLZEIT

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

SAUERBRATEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

	Wasser
	Salz
20 ml	Öl nach Verträglichkeit
1000 g	Rinderbrust
300 g	Karotten, roh
200 g	Zwiebeln, roh
20 g	Konfitüren-Gelees
	Senf
	Essig
	Gewürznelken
	Pfeffer
	Lorbeerblätter

Zubereitungsart

Rinderbraten in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Die Menge richtet sich nach Größe der Schüssel, das Fleisch sollte aber bedeckt sein. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und die Zwiebel (halbieren und mit den Nelken spicken) zugeben und dann 1 Woche stehen lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen, mit Senf einreiben, salzen und pfeffern. Scharf von allen Seiten anbraten. Die in längliche Stücke geschnittenen Karottenstücke und die in Ringe geschnittene Zwiebel mit anschmoren. Johannisbeergelée zugeben und mit einem Teil vom Sud ablöschen. Etwa 1 Stunde schmoren lassen und dabei immer wieder Flüssigkeit zugeben. Zum Schluss die Soße binden (Stärke oder glutenfreies Mehl).

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
43,3 g	11,9 g	1,0	56,6 g	726 Kcal	3040 KJ

SALTIMBOCCARÖLLCHEN

Inhaltsstoffe für 6 Portionen

5 ml	Zitronensaft
	Salz
20 ml	Öl nach Verträglichkeit
1500 g	Kalbschnitzel
100 g	Schinken, roh, geräuchert
	Pfeffer
	Salbei
	Gemüsebrühe

Zubereitungsart

Das Fleisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, ca 10-12 Salbeiblätter und den Schinken drauflegen, zusammenrollen und mit Zahnstochern feststecken. Das Fleisch in heißem Öl von allen Seiten anbraten, mit Brühe ablöschen, einige Minuten leicht köcheln lassen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
80,9 g	0,0 g	0,0	15,4 g	463 Kcal	1936 KJ

INDISCHE REIS-SOJAPFANNE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

	Cayenne-Pfeffer
400 ml	Wasser
200 g	Naturreis
	Salz
50 ml	Öl nach Verträglichkeit
150 g	Champignons, roh
100 g	Zwiebeln, roh
300 g	Lauch, roh
3 g	Senf
	Koriandergrün
	Pfeffer
100 g	Sojabohne
250 g	Paprikaschote, rot
	Ingwerpulver

Zubereitungsart

Sojabohnen über Nacht im kalten Wasser einweichen und am nächsten Tag 20 min dampfkochen.

Den Reis in 400 ml Wasser 40-50 Minuten kochen. Zwiebel hacken und in Öl glasig werden lassen. Paprika streifig und Lauch in Scheiben schneiden. Champignons vierteln.Das geschnittene Gemüse zu den Zwiebeln geben und 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Die gekochten Bohnen und den Reis zugeben und mit Salz, Senf, Ingwer, Chilipfeffer, Pfeffer, Koriander und Kräutern abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
15,0 g	49,3 g	4,1	18,1 g	370 Kcal	1548 KJ

HIRSE-KARTOFFEL-PUFFER

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

800 g	Kartoffeln
100 g	Zwiebeln, roh
50 g	Hirse
20 ml	Öl nach Verträglichkeit
20 g	Sojamehl
	Muskatnuss
	Salz

Zubereitungsart

Kartoffeln schälen und reiben, auf einem Sieb etwas abtropfen lassen. Hirseflocken, Sojamehl, Öl und die ebenfalls geriebene Zwiebel mit den Kartoffeln vermischen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Öl in der Pfanne erhitzen, mit der Schöpfkelle die Masse hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldgelb braten. Das Fett zwischendurch erneuern!

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,0 g	39 g	3,2	6,8 g	255 Kcal	1065 KJ

AUSTERNPILZPFANNE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

500 g	**Austernpilze**
250 g	**Tomaten, geschält u. konserviert**
100 g	**Frühlingszwiebel**
20 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
10 g	**Knoblauch, frisch**
	Pfeffer
	Basilikum
	Salz

Zubereitungsart

Die Austernpilze vorsichtig mit einem Tuch oder mit einer Bürste säubern, große Pilze eventuell halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.

Den Wok erhitzen, das Öl hineingeben und darin zuerst die Austernpilze kräftig anbraten, dann den Knoblauch dazupressen.

Die Tomaten und die Frühlingszwiebelstücke zu den Austernpilzen geben und darunter mischen. Alles mit Salz und frischem weissen Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze im geschlossenen Wok oder einer Pfanne etwa 5 min dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit das Basilikum unter die Austernpilzpfanne mischen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,2 g	7,4 g	0,6	10,9 g	157 Kcal	659 KJ

RAHMPILZE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

500 g	**Champignons, roh**
150 ml	**Sojasahne**
100 g	**Schalotten**
20 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
5 ml	**Zitronensaft**
	Salz

Zubereitungsart

Die Pilze putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Fett erhitzen und die Pilze mit den klein geschnittenen Schalotten anbraten, mit der Sahne ablöschen, würzen und eventuell mit gehackten Kräutern bestreuen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,8 g	2,6 g	0,2	24,2 g	294 Kcal	1228 KJ

KASTANIEN-KÜRBIS EINTOPF

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

800 g	Kürbisfleisch
500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Zwiebeln, roh
400 g	Esskastanien, gekocht
30 g	Kürbiskerne
20 g	Rosinen
10 ml	Olivenöl
	Petersilie, frisch
	Salz
	Curry
	Paprikapulver, mild
	Thymian

Zubereitungsart

Das Kürbisfleisch würfeln und die Zwiebeln fein hacken. Kürbis, Zwiebeln und Gewürze im Olivenöl andünsten. Die Rosinen und die Kastanien beifügen, mit der Gemüsebrühe angießen. Das Ganze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Je nach Konsistenz noch ein wenig Gemüsebrühe angießen. Mit Salz abschmecken.

Den Eintopf anrichten, mit den Kürbiskernen und der Petersilie garnieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
7,7 g	51,7 g	4,3	9,2 g	316 Kcal	1322 KJ

PROVENZALISCHE PAPRIKA

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

560 g	**Tomaten, roh**
500 g	**Paprikaschote, grün**
150 g	**Zucchini, roh**
115 g	**Champignons, roh**
100 g	**Zwiebeln, roh**
14 g	**Tomatenmark**
7 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
5 g	**Knoblauch, frisch**
	Thymian
	Majoran
	Basilikum

Zubereitungsart

In einem Topf das Öl (vorzugsweise Olivenöl) erhitzen und darin die Zwiebel (eine mittelgroße), eine Zucchini, die Pilze und eine Knoblauchzehe anrösten und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Tomaten (ca. 4-5) und Tomatenmark (1 EL) dazugeben und aufkochen, dann ca. 15 Minuten etwas einkochen lassen. Danach Gewürze und Kräuter unterheben.

4 große Paprika längs halbieren, entkernen (Stiele dran lassen) und in kochendem Wasser blanchieren. Die Paprika in eine feuerfeste Form legen und mit der Gemüsemasse füllen. Mit Alufolie abdecken und 25 Minuten backen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,8 g	23,6 g	2,0	5,7 g	180 Kcal	752 KJ

KARTOFFELN COLUMBINE

Inhaltsstoffe für 3 Portionen

500 g	**Kartoffeln**
125 g	**Paprikaschote, grün**
125 g	**Paprikaschote, rot**
20 g	**Dill**
20 g	**Butterschmalz**
	Salz

Zubereitungsart

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, Paprikaschoten halbieren, in ½ cm dicke Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffeln hineingeben, salzen und in 20 Min bei niedriger Hitze gar braten.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikastreifen dazugeben. Dill abspülen, fein schneiden und unter die Kartoffeln mischen. In einer Schüssel anrichten.

Diese Kartoffeln eignen sich sehr gut als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Wer gerne vegetarisch isst, macht sich noch einen frischen Salat dazu.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
4,8 g	28,5 g	2,4	7,1 g	202 Kcal	846 KJ

GEMÜSERISOTTO

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

300 ml	**Gemüsebrühe**
100 g	**Reis**
90 g	**Karotten, roh**
70 g	**Sellerie knollen, roh**
70 g	**Zucchini, roh**
70 g	**Lauch, roh**
60 g	**Zwiebeln, roh**

Zubereitungsart

Fett in einer Pfanne warm werden lassen, die Zwiebeln andämpfen, den Reis zufügen und glasig dämpfen, mit dem Wasser ablöschen und einkochen lassen. Die Brühe nach und nach dazugeben und bei niederer Temperatur ca. 10 Min. garen, immer wieder umrühren. Das klein gewürfelte Gemüse zugeben und noch weitere 10 Minuten mitgaren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,3 g	46,8 g	3,9	0,9 g	220 Kcal	922 KJ

VEGETARISCH

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

GEMÜSESPIEßE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

400 g	**Mais, konserviert**
400 g	**Tomaten, roh**
300 g	**Zucchini, roh**
200 g	**Auberginen, roh**
200 g	**Zwiebeln, roh**
100	**Salz**
100 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
100 g	**Champignons, roh**
14 ml	**Zitronensaft**
14 g	**Weißer Pfeffer**

Zubereitungsart

Auberginen, Maiskolben und Zucchini waschen und abtrocknen. Alles in fingerdicke Scheiben schneiden. (Auberginen am besten vorher beidseitig mit Salz einreiben und 15 Minuten stehen lassen.)

Zwiebeln schälen und ebenfalls in dicke Ringe schneiden. Champignons putzen und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und abtrocknen. Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill unter häufigem Wenden 15 Minuten garen.
Benötigt werden außerdem vier große Spieße.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,9 g	75,1 g	6,3	29,6 g	617 Kcal	2582 KJ

GEBACKENE KARTOFFELN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

900 g	**Kartoffeln**
300 g	**Zwiebeln, roh**
14 ml	**Öl nach Verträglichkeit**

Zubereitungsart

Die Kartoffeln (6 Stück an der Zahl) schälen und in Scheiben schneiden. Die drei roten Zwiebeln grob hacken. Die Zwiebeln in Öl unter Rühren 5 Min. glasig dünsten.

In eine ofenfeste Form abwechselnd eine Schicht Kartoffelscheiben und eine Schicht Zwiebeln füllen. Mit gedünsteten Zwiebeln aufhören. Jede Kartoffelschicht mit etwas Salz bestreuen.

Backen: Im nicht vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde, bis die Kartoffeln gar sind. Zwischendurch die Form eventuell abdecken.

Dazu passt ein frischer Salat.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,1 g	38,5 g	3,2	3,9 g	214 Kcal	897 KJ

NACHTISCH

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

TOFUCREME MIT FRÜCHTEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

150 g	**Aprikosen, frisch**
500 g	**Erdbeeren**
125 g	**Tofu**
6 ml	**Zitronensaft**
100 ml	**Apfelsaft**
50 g	**Honig**
	Zitronenschale

Zubereitungsart

Die Aprikosen kurz in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, pellen und vierteln.

Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Früchte mischen.

Tofu mit Zitronen- und Apfelsaft cremig rühren. Die abgeriebene Zitronenschale und Honig zugeben.

Die Tofucreme gut gekühlt auf vier Teller geben und das Obst darauf verteilen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,8 g	24,8 g	2,1	2,2 g	134 Kcal	559 KJ

APFELDESSERT

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

600 g	**Äpfel, roh**
50 g	**Mandeln**
125 g	**Glutenfreies Mehl**
14 g	**Fruchtzucker**
8 g	**Vanille**
75 g	**Geklärte Butter**

Zubereitungsart

Die Äpfel schälen, klein schneiden und in Wasser mit etwas Zucker kurz köcheln. Die Stücke müssen noch bissfest sein. In eine gebutterte Auflaufform legen.

Für die Streusel alle Zutaten verkneten. Zwischen den Finger zerbröseln. Evtl. mehr Mehl oder mehr Butter zugeben. Die Streusel über die Äpfel streuen und ca. 25 - 30 Min. bei 175° backen. Die Streusel müssen leicht bräunlich sein. Das Dessert wird heiß serviert.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,0 g	46,1 g	3,8	25,9 g	433 Kcal	1812 KJ

NACHTISCH

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

EIS AM PADDEL

Inhaltsstoffe für 1 Portion

150 ml **Fruchsaft 100%**

Zubereitungsart

Einfach den Saft in "Eis am Stiel-Formen" füllen und über Nacht in das Gefrierfach stellen. Es eignet sich sehr gut als kleine Nascherei für zwischendurch.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,6 g	16,1 g	1,3	0,3 g	66 Kcal	276 KJ

FRUCHTGELEE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

300 ml **Fruchsaft 100%**
Bindobin (aus Johannisbrotkernen)

125 ml **Sojamilch**

Zubereitungsart

Den Fruchtsaft nach Verträglichkeit mit Biobin laut Packungsanweisung binden.

Mit frischen Früchten und leicht gesüßter Sojamilch verzieren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,5 g	19,9 g	1,7	1,5 g	104 Kcal	433 KJ

KUCHEN UND GEBÄCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

APRIKOSENGEBÄCK

Inhaltsstoffe für 8 Portionen

60 g	**Geklärte Butter**
20 g	**Maisstärke, z.B. Maizena**
35 g	**Honig**
	Salz
14 ml	**Wasser**
50 g	**Aprikosen, getrocknet**
150 g	**Hirsemehl**

Zubereitungsart

Die Butter schaumig rühren. Die in dem Wasser aufgelöste Maisstärke, Honig, Salz dazu geben. Mit dem Schneebesen gut vermischen. Die Aprikosen sehr klein schneiden und dann mit dem Hirsemehl alles gut vermengen.

Den Teig 60 min bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit 2 Teelöffeln kleine Kekse auf das Blech setzen. Im vor geheizten Ofen bei ca. 175° etwa 13 min backen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,2 g	21,1 g	1,8	8,2 g	168 Kcal	705 KJ

ZUCKERWAFFELN

Inhaltsstoffe für 20 Portionen

25 g	**Sojamehl**
120 g	**Maismehl**
100 g	**Maisstärke, z.B. Maizena**
80 g	**Zucker**
	Vanillinzucker
	Salz
140 ml	**Mineralwasser (kohlensäurehaltig)**
100 ml	**Maiskeimöl**

Zubereitungsart

2o ml Öl zur Seite stellen. Sämtliche Zutaten mit dem Schneebesen gut vermischen. Teig 15 Minuten ruhen lassen. Nochmals gut durchrühren. Waffeleisen auf 2,5 einstellen (mäßige Hitze), leicht mit dem Maiskeimöl bepinseln. Knapp einen halben Esslöffel Teig in das Waffeleisen geben, schließen, 5 Sekunden andrücken. Beim Erlöschen der Kontroll-Lampe (etwa nach 2 Minuten) die Waffel herausnehmen und sofort zu einer Tüte formen. Eisen immer wieder mit Öl bepinseln. Die abgekühlten Waffeln in einer Blechdose aufheben.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
1,0 g	12,4 g	1,0	5,4 g	103 Kcal	431 KJ

KUCHEN UND GEBÄCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

KOKOSHAPPEN

Inhaltsstoffe für 20 Portionen

100 g	**Geklärte Butter**
3 g	**Vanille**
200 g	**Kokosraspeln**
40 ml	**Agavendicksaft**
50 g	**Hirseflocken**
70 ml	**Kokosmilch**

Zubereitungsart

Zubereitung:

Butter, Kokosmilch, Agavendicksaft und Vanille in einem Topf zerlassen. Hirseflocken und danach erst 150g Kokosraspeln untermischen.

Die Masse kalt stellen. Zu kleinen Kugeln formen und in Kokosraspeln gleichmäßig wenden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,7 g	2,5 g	0,2	11,9 g	126 Kcal	529 KJ

MUFFIN MIT KASTANIENMEHL

Inhaltsstoffe für 12 Portionen

200 g	**Esskastanienmehl**
80 g	**Schokolade, zartbitter, vegan**
50 g	**Walnüsse**
20 g	**Weinsteinbackpulver**
50 g	**Geklärte Butter**
70 ml	**Agavendicksaft**
230 ml	**Mineralwasser (kohlensäurehaltig)**
	Geklärte Butter zum Einfetten

Zubereitungsart

Schokolade in Stücke brechen, mit den Nüssen im Mixer fein mixen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Muffinform einfetten. Kastanienmehl, Backpulver und die Schokonussmischung vermengen. In einer Schüssel mit dem Schneebesen die Butter und den Agavendicksaft schaumig rühren. Nach und nach die Mehlmischung und das Wasser einrühren.

Den Teig 30 Sekunden klopfen.

Die Förmchen zur Hälfte mit dem Teig füllen ungefähr 20 Minuten backen.

Die Muffins 15 Minuten abkühlen lassen bevor man sie aus den Förmchen löst.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,9 g	9,5 g	0,8	8,9 g	117 Kcal	488 KJ

KUCHEN UND GEBÄCK

Eva Musterfrau ■ Geburtsdatum: 04.03.1990 ■ Auftragsnummer: 2222

NUSSPLÄTZCHEN

Inhaltsstoffe für 8 Portionen

900 g	**Orangen**
100 ml	**Frischer Orangensaft**
125 g	**Margarine**
250 g	**Maismehl**
150 g	**Haselnüsse**
80 g	**Honig**

Zubereitungsart

Margarine mit dem Honig und den Nüssen (am Besten geriebene Nüsse verwenden) vermengen. Die Orangenschale (von 6 Orangen) reiben und mit dem Orangensaft (frisch gepressten) hinzufügen.

Das Maismehl nach und nach beigeben und aus dem Teig eine 4 cm dicke Rolle formen. Etwas kalt stellen. Aus dem Teig etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Die Plätzchen ca. 15 Minuten backen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,3 g	40,9 g	3,4	25,6 g	421 Kcal	1763 KJ

APRIKOSENKUGELN

Inhaltsstoffe für 8 Portionen

200 g	**Aprikosen, getrocknet**
200 g	**Kokosraspeln**

Zubereitungsart

Die Aprikosen 2-3 Std. in warmem Wasser einweichen. Abgießen und in einem sauberen Tuch gut ausdrücken. Danach die Aprikosen in einem Blitzhacker zerkleinern. Die Hälfte der Kokosraspel dazugeben und erneut pürieren oder durch den Fleischwolf drehen.
Die Masse in eine Schüssel geben, die restlichen Kokosraspel dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und nach Belieben in Pralinenmanschetten setzen. Die Aprikosenkugeln kühl aufbewahren.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,4 g	11,4 g	1,0	15,6 g	202 Kcal	847 KJ

KARTOFFELCHIPS

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

500 g	**Kartoffeln**
	Salz
4 g	**Paprikapulver, edelsüß**
	Zucker
	Öl nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Salz, Paprika und eine Prise Zucker in eine Kaffeemühle füllen und sehr fein mahlen. Öl zum Ausbacken in einem Frittiertopf erhitzen, bis sich an einem Hölzstiellöffel Bläschen zeigen.

Kartoffeln schälen, abspülen und auf einem Gurkenhobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Diese trocken tupfen und im heißem Fett in kleinen Portionen knusprig frittieren.

Mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen und kurz abtropfen lassen. Die Kartoffelchips noch heiß in der Gewürzmischung wenden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,9 g	18,5 g	1,5	0,1 g	88 Kcal	366 KJ

BACKPULVER

Inhaltsstoffe für 1 Portion

7 g	**Natron**
14 g	**Maisstärke, z.B. Maizena**
14 g	**Ascorbinsäure (Vitamin-C-Pulver)**

Zubereitungsart

Alle Zutaten mischen. Diese Menge ersetzt ein Päckchen herkömmliches Backpulver.

Wichtig: Immer frisch und nicht auf Vorrat mischen, es klumpt sonst.

Quelle: Backen nach Ayurveda von P.& J. Skibbe

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,0 g	12,3 g	1,0	0,0 g	51 Kcal	213 KJ

HELLE GEMÜSEBRÜHE

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

1250 ml	**Wasser**
250 g	**Bleichsellerie, roh**
150 g	**Karotten, roh**
150 g	**Sellerie knollen, roh**
150 g	**Lauch, roh**
130 g	**Zwiebeln**
100 g	**Petersilienwurzel**
20 g	**Knoblauch, frisch**
15 g	**Petersilie, fein geschnitten**
	Pfeffer aus Mühle
	Salz
	Lorbeerblätter

Zubereitungsart

Gemüse putzen, außer der Petersilie und dem Knoblauch alles in Scheiben schneiden. zusammen mit den Gewürzen in einen großen Topf geben und 1250 ml Wasser hinzufügen. Bei halb geöffnetem Deckel etwa 60 min köcheln lassen. Dann durchsieben und portionsweise einfrieren.

Tipp: Weitere Gemüse und Würzmittel (nach Geschmack und Verträglichkeit) - wie z.B. Zitronenschale, Piment, Kurkuma - kann man ebenfalls hinzugeben. Auch die Schalen gut gebürsteter Kartoffeln verleihen der Gemüsebrühe einen besonderen Geschmack.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
2,9 g	9,0 g	0,8	1,0 g	63 Kcal	263 KJ

HIRSEGRÜTZE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

100 g	**Hirse**
200 g	**Karotten, roh**
100 g	**Lauch, roh**
500 ml	**Gemüsebrühe, ohne Hefe**
14 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Gewürze und Kräuter nach Verträglichkeit

Zubereitungsart

Den Lauch waschen und putzen. Die Möhren waschen und dünn schälen. Das Gemüse in kleine Streifen und Würfel scheiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze dünsten. Die Hirse und und die Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 min kochen lassen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte die Hirse mindestens weitere 15 min ausquellen lassen. Abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
6,6 g	38,5 g	3,2	9,4 g	280 Kcal	1174 KJ

GEKOCHTER KARTOFFELTEIG FÜR PIZZA OHNE EI

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

600 g	**Kartoffeln**
75 g	**Kartoffelmehl**
50 g	**Eiersatz**
30 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
	Gewürze und Kräuter nach Verträglichkeit
	Salz

Zubereitungsart

Zutaten (für eine Form von 28 cm Durchmesser)
Kartoffeln mit Schale in wenig Wasser bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und schälen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Kartoffelstärke, Eiersatz, ½ Teelöffel Kräuter und ½ Esslöffel Öl verrühren, mit Salz und anderen Gewürzen abschmecken.

Die Form einfetten. Den Kartoffelteig darin verteilen, dabei rundherum einen gut fingerbreiten Rand hochdrücken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Den Belag für die Pizza zubereiten (je nach Verträglichkeit), die Pizza damit belegen und im Backofen etwa 40 Minuten backen.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,6 g	37,8 g	3,1	7,7 g	236 Kcal	985 KJ

BATATENPÜREE

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

500 g	**Süßkartoffeln (Batate)**
125 ml	**Wasser**

Zubereitungsart

Die Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in dem Wasser in ca. 10 Min. weich kochen. Das Kochwasser auffangen, die Süßkartoffel stampfen, eventuell das Kochwasser dazugeben.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,8 g	120 g	10	1,2 g	270 Kcal	1130 KJ

MAISPFANNKUCHEN

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

450 ml **Sojamilch**
250 g **Maismehl**
40 ml **Öl nach Verträglichkeit**
Salz

Zubereitungsart

Maismehl, Sojamilch und Salz zu einem Teig verrühren. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig hineingießen, den Teig dabei dünn verteilen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten.

Diese lassen sich vielfältig füllen, z. B. mit Gemüse, Obst oder einfach nur mit Marmelade.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,6 g	48,2 g	4,0	14 g	360 Kcal	1506 KJ

MAISKLÖßCHEN

Inhaltsstoffe für 8 Portionen

1000 ml **Wasser**
300 g **Maisgrieß**
50 g **Margarine**

Zubereitungsart

Wasser mit der Margarine zum Kochen bringen, leicht salzen. Den Maisgrieß einlaufen lassen und ca. 30-40 Minuten bei kleiner Flamme garen.

Wenn die Maismasse fest ist, mit zwei Löffeln Klöße abstechen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.

Die Klöße können zu einem pikanten Gericht als Beilage serviert werden oder aber als Hauptgericht mit Heidelbeeren oder anderen Früchten (nach Verträglichkeit).

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
3,3 g	28,1 g	2,3	5,6 g	176 Kcal	738 KJ

POLENTA

Inhaltsstoffe für 2 Portionen

200 g	**Maisgrieß**
4 g	**Schnittlauch, fein geschnitten**
6 g	**Muskatnuss, frisch gerieben**
700 ml	**Wasser**
	Kräutersalz
4 g	**Basilikum, fein gehackt**
4 g	**Petersilie, fein geschnitten**
	Pfeffer aus Mühle

Zubereitungsart

Das Wasser zum Kochen bringen unden Maisgries einrieseln lassen. Den Herd ausstellen und den Mais 20 Min. quellen lassen und abschmecken.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
8,9 g	75,0 g	6,3	1,2 g	347 Kcal	1454 KJ

WAFFELREZEPT

Inhaltsstoffe für 4 Portionen

100 g	**Kartoffelmehl**
100 g	**Stärke**
80 g	**Zucker**
50 g	**Maismehl**
50 ml	**Öl nach Verträglichkeit**
50 g	**Sojamehl**
	Zitronensaft
	Vanillinzucker
	Sojamilch

Zubereitungsart

Alle Zutaten miteinander vermengen und soviel Sojamilch hinzufügen bis eine homogene Waffelmasse entsteht. Der Saft einer halben Zitrone mildert den Geschmack etwas ab.
Eine Pfanne oder ein Waffeleisen erhitzen und darin abbacken.
Tipp: Dieses Rezept, welches von einer Patientin stammt, kann vielfältig abgewandelt werden. Die Zuckermenge kann durch einen halben Teel. Salz und verträgliche Kräuter ersetzt werden. Auch die Sojamilch kann durch Mineralwasser ausgetauscht werden. Die Füllungen können von süß bis pikant gewählt werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
5,8 g	71,2 g	5,9	15,4 g	455 Kcal	1903 KJ

TEFF-FLADENBROT

Inhaltsstoffe für 6 Portionen

500 g	**Teffmehl**
60 g	**Margarine**
20 g	**Hefe**
	Salz
	Wasser

Zubereitungsart

Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen.
Alle weiteren Zutaten hinzufügen und ca. 7 Min. mit einem elektrischen Handrührgerät zu einer glatten und einheitlichen Masse verrühren. In zugedeckter Schüssel 35 Min. gehen lassen. Auf Backblech (mit Backpapier) zu flachen Fladen formen (Der Teig läßt sich sehr gut mit den Fingern flachdrücken).
Belag:
Je nach Verträglichkeit und Geschmack: belegen und abbacken.
Backen 30-35 Min. bei 200° C.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
10,4 g	54,2 g	4,5	9,9 g	362 Kcal	1514 KJ

VEGANE MAYONAISE (SOJANAISE)

Inhaltsstoffe für 10 Portionen

250 ml	**Sojamilch**
200 ml	**Sojaöl**
10 ml	**Zitronensaft**
	Agavendicksaft
7 g	**Meersalz**
80 g	**Kartoffeln, gekocht**

Zubereitungsart

Die Sojamilch mit 100ml Sojaöl im Mixer bei hoher Geschwindigkeit ca.1 Minute mixen. Die restlichen 100ml Öl dazugeben, während der Mixer läuft. Die anderen Zutaten ebenfalls untermixen. Die Kartoffel dient hier zur Dickmachung. Die Mayonaise würzen und etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
Es können Kräuter nach Geschmack und Verträglichkeit hizugegeben werden.

Proteine	Kohlenhydrate	Broteinheiten	Fette	Energie	
0,9 g	3,0 g	0,2	20,5 g	201 Kcal	842 KJ